ध्यान

आधुनिक पुस्तकालय

मार्कस ऑरेलियस

MEDITATIONS

Marcus Aurelius

Table of Contents

□□□□□□□ □□□□
□□□□□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□
□□□□□□□ 1: □□ □□ □□□□
□□□□□□□ 2: □□□□□□ □□□□ □□, □□□□□□□ □□ □□□□
□□□□□□□ 3: □□□□□□□□□□ □□□□
□□□□□□□ 4
□□□□□□□ 5
□□□□□□□ 6
□□□□□□□ 7
□□□□□□□ 8
□□□□□□□ 9
□□□□□□□ 10
□□□□□□□ 11
□□□□□□□ 12
□□□□□□
□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□
□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□
□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□
□□□□□□□□□□

[illegible]
[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□□□□□□□□□

□□□□□□□ □□□

□□□□□□□□

□□□ □□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□
□□□□□□□ 1: □□ □□ □□□
□□□□□□□ 2: □□□□□□ □□□ □□, □□□□□□□ □□ □□□
□□□□□□□ 3: □□□□□□□□□□ □□□
□□□□□□□ 4
□□□□□□□ 5
□□□□□□□ 6
□□□□□□□ 7
□□□□□□□ 8
□□□□□□□ 9
□□□□□□□ 10
□□□□□□□ 11
□□□□□□□ 12

□□□□□□

□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□

□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□

□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□

□□□□□□□□□□

परिचय

ग्रेगरी हेज़

मार्कस ऑरेलियस एंटोनिनस

जब तक शासक दार्शनिक नहीं बन जाते या दार्शनिक शासक नहीं बन जाते, तब तक राज्य कभी सुखी नहीं होंगे।
— प्लेटो, द रिपब्लिक

कहा जाता है कि मार्कस ऑरेलियस को प्लेटो के इस कथन को उद्धृत करना बहुत पसंद था, और उनके बारे में लिखने वाले लेखकों ने शायद ही कभी इसे मार्कस पर लागू करने से खुद को रोका हो। और वास्तव में, अगर हम प्लेटो के दार्शनिक-राजा का साक्षात रूप देखना चाहें, तो मार्कस से बेहतर कोई नहीं हो सकता, जो लगभग दो दशकों तक रोमन साम्राज्य के शासक रहे और अमर रचना 'मेडिटेशन्स' के रचयिता हैं। फिर भी, यह उपाधि मार्कस स्वयं शायद ही स्वीकार करते। उन्होंने कभी खुद को दार्शनिक नहीं माना। वे खुद को ज़्यादा से ज़्यादा एक मेहनती विद्यार्थी और दूसरों द्वारा विकसित दर्शन का एक अपूर्ण अभ्यासी ही मानते। जहाँ तक शाही सिंहासन की बात है, वह तो लगभग संयोग से ही मिला। जब मार्कस एनियस वेरस का जन्म 121 ईस्वी में हुआ, तो वहाँ के लोग शायद सीनेट या शाही प्रशासन में उनके एक प्रतिष्ठित करियर की भविष्यवाणी कर सकते थे। वे शायद ही यह अनुमान लगा सकते थे कि वे

शाही सिंहासन के लिए ही पैदा हुए थे, या उन्होंने अपने मन में उस अकेले कांस्य के घुड़सवार की छवि देखी होगी जिसका उठा हुआ हाथ दो हज़ार साल बाद भी रोम की कैपिटोलिन पहाड़ी से हमारा अभिवादन करता है।
मार्कस एक प्रतिष्ठित परिवार से थे। उनके जन्म का वर्ष उनके दादा के दूसरे कार्यकाल के दौरान पड़ा, जो सैद्धांतिक रूप से रोम का सर्वोच्च पद था, हालांकि अब इसका महत्व काफी हद तक औपचारिक था। उनका पालन-पोषण उनके दादा ने ही किया, क्योंकि उनके पिता का निधन उनके बहुत छोटे होने पर ही हो गया था। मार्कस ने अपनी रचना 'मेडिटेशन्स' में अपने पिता के चरित्र का उल्लेख किया है, जैसा कि उन्हें याद था या उन्होंने दूसरों से सुना था, लेकिन उनका ज्ञान वास्तविक यादों से अधिक कहानियों पर आधारित रहा होगा। उनके बचपन के शेष भाग और किशोरावस्था के प्रारंभिक काल के बारे में हमें 'मेडिटेशन्स' से प्राप्त जानकारी के अलावा और कुछ खास पता नहीं है। तथाकथित 'हिस्टोरिया ऑगस्टा' (चौथी शताब्दी के उत्तरार्ध की एक विचित्र और अविश्वसनीय रचना, जो संभवतः तीसरी शताब्दी के जीवनीकार मारियस मैक्सिमस द्वारा लिखित जीवनियों की एक खोई हुई श्रृंखला पर आधारित है) में उनकी जीवनी बताती है कि वे एक गंभीर बच्चे थे, लेकिन साथ ही यह भी कि उन्हें मुक्केबाजी, कुश्ती, दौड़ना और बाज़ पालना पसंद था, वे एक अच्छे गेंदबाज थे और उन्हें शिकार करना पसंद था। उच्च वर्ग के युवा के लिए ये सभी शौक आश्चर्यजनक नहीं हैं।
मेडिटेशन्स के पहले भाग में मार्कस की शिक्षा की झलक मिलती है, और उस समय के उच्च वर्ग की शिक्षा के बारे में जो जानकारी उपलब्ध है, उससे हम पूरी तस्वीर को और स्पष्ट कर सकते हैं। उनके पहले शिक्षक, जैसे कि मेडिटेशन्स 1.5 में वर्णित अनाम शिक्षक,

संभवतः दास थे, जिनसे उन्होंने पढ़ने-लिखने की बुनियादी बातें सीखी होंगी। बाद में उन्हें निजी शिक्षकों के पास भेजा गया होगा ताकि उन्हें साहित्य से परिचित कराया जा सके, विशेष रूप से वर्जिल के महान महाकाव्य, एनीड से। लेकिन साहित्य केवल वास्तविक लक्ष्य की तैयारी के रूप में ही काम आया। यह लक्ष्य था वाक्पटुता, जो साम्राज्य के अधीन एक सक्रिय राजनीतिक करियर की कुंजी थी, जैसा कि गणतंत्र के अधीन था। एक प्रशिक्षित वक्ता की देखरेख में, मार्कस ने छोटे अभ्यासों से शुरुआत की होगी और फिर पूर्ण पैमाने पर भाषणों के अभ्यास में आगे बढ़े होंगे, जिनमें उन्हें काल्पनिक कानूनी मामलों में किसी एक पक्ष का बचाव करने या अपने करियर के महत्वपूर्ण मोड़ पर किसी प्रमुख ऐतिहासिक व्यक्ति को सलाह देने के लिए कहा गया होगा। (क्या सीज़र को रुबिकॉन नदी पार करनी चाहिए? क्या सिकंदर को सिंधु नदी से वापस लौट जाना चाहिए? क्यों या क्यों नहीं?)
इस प्रकार का प्रशिक्षण ग्रीक और लैटिन दोनों भाषाओं में दिया जाता था। कम से कम ईसा पूर्व पहली शताब्दी के आरंभ से ही रोमन उच्च वर्ग मूलतः द्विभाषी था, और मार्कस की बोली और लिखित ग्रीक भाषा उतनी ही धाराप्रवाह रही होगी जितनी उन्नीसवीं शताब्दी के रूसी अभिजात वर्ग की फ्रेंच या हेयान काल के जापानी दरबारी की चीनी भाषा। मार्कस ने होमर की इलियड और ओडिसी तथा यूरिपाइड्स की त्रासदियों को एनीड के साथ-साथ पढ़ा होगा, और महान एथेनियन वक्ता डेमोस्थेनस के भाषणों का उतना ही गहन अध्ययन किया होगा जितना रोमन राजनेता सिसरो के भाषणों का। राजधानी में बौद्धिक अभिजात वर्ग ग्रीक लेखकों और कलाकारों का था; अपने जीवन के उत्तरार्ध में जब सम्राट अपने दरबारी चिकित्सक गैलेन से बात करते थे, तो वे उनकी मातृभाषा में ही बात करते थे। सबसे बढ़कर,

ग्रीक भाषा ही दर्शनशास्त्र की सर्वथा प्रमुख भाषा बनी रही। गणतंत्र काल के उत्तरार्ध और साम्राज्य काल के आरंभ में, ल्यूक्रेटियस, सिसरो और सेनेका जैसे लेखकों ने लैटिन में दार्शनिक साहित्य रचने का कार्य किया, जिसमें उन्हें उल्लेखनीय सफलता मिली। लेकिन प्लेटो, अरस्तू, थियोफ्रेस्टस, ज़ेनो, क्राइसिपस, एपिकुरस आदि जैसे महान विचारक सभी यूनानी थे। गंभीर दार्शनिक अध्ययन के लिए उनकी लेखन शैली और उनके द्वारा विकसित शब्दावली से परिचित होना आवश्यक था। इसलिए मार्कस द्वारा अपने 'मेडिटेशन्स' की रचना यूनानी भाषा में करना स्वाभाविक ही था।
सन् 137 में, जब मार्कस सोलह वर्ष के थे, एक महत्वपूर्ण घटना घटी। तत्कालीन सम्राट हैड्रियन निःसंतान थे। एक वर्ष पूर्व बीमारी ने उन्हें मृत्यु के करीब ला दिया था, और यह स्पष्ट था कि वे हमेशा जीवित नहीं रहेंगे। हैड्रियन को अपना सिंहासन अपने पूर्ववर्ती और दूर के रिश्तेदार, ट्रोजन द्वारा गोद लिए जाने के कारण प्राप्त हुआ था। ट्रोजन के उदाहरण का अनुसरण करते हुए, हैड्रियन ने प्रतिष्ठित कुलीन लुसियस सेयोनियस कमोडस को अपना उत्तराधिकारी नामित किया था। हालाँकि, सन् 137 में, सेयोनियस की अप्रत्याशित मृत्यु हो गई, और हैड्रियन को एक नए उत्तराधिकारी की तलाश करनी पड़ी। उनकी पसंद निःसंतान सीनेटर एंटोनिनस पर पड़ी, जिन्हें उन्होंने इस शर्त के साथ चुना कि एंटोनिनस बदले में मार्कस (विवाह द्वारा उनके भतीजे) और सेयोनियस के सात वर्षीय पुत्र लुसियस वेरस को गोद लेंगे। मार्कस ने अपने दत्तक पिता का पारिवारिक नाम अपना लिया और मार्कस ऑरेलियस एंटोनिनस बन गए।

बीच, उत्तराधिकारी के रूप में मार्कस की स्थिति कई तरीकों से स्पष्ट हो गई। 140 में उन्होंने कौंसुल के रूप में कार्य किया (उन्नीस वर्ष की आयु में), और 145 में फिर से कार्य किया। उसी वर्ष उन्होंने एंटोनिनस की पुत्री फॉस्टिना से विवाह किया, जिनके प्रति उन्होंने मेडिटेशन्स 1.17 में श्रद्धांजलि अर्पित की है।
एडवर्ड गिब्बन की 'हिस्ट्री ऑफ द डिक्लाइन एंड फॉल ऑफ द रोमन एंपायर' एंटोनिनस के शासनकाल का वर्णन करते हुए कहती है कि यह "इतिहास के लिए बहुत कम सामग्री प्रदान करता है, जो वास्तव में मानव जाति के अपराधों, मूर्खताओं और दुर्भाग्य का एक रिकॉर्ड मात्र है।" यह मार्कस की जीवनी के लिए भी उतनी ही कम सामग्री प्रदान करता है। 145 और 161 के बीच के डेढ़ दशक में हमें मार्कस के कामों के बारे में बहुत कम जानकारी मिलती है, और उनके आंतरिक विकास की झलक केवल फ्रोंटो के साथ उनके पत्राचार से मिलती है। लेकिन उनके जीवन के शेष भाग को नियंत्रित करने वाले दो ध्रुव - दरबार और दर्शन - इस समय तक पूरी तरह से स्थापित हो चुके प्रतीत होते हैं। इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि मार्कस ने दर्शनशास्त्र में उस तरह का "परिवर्तन" अनुभव किया जैसा कुछ प्राचीन हस्तियों ने अनुभव किया (या प्रभावित किया), लेकिन यह स्पष्ट है कि 140 के दशक के मध्य से अंत तक दर्शनशास्त्र उनके जीवन का तेजी से केंद्रीय हिस्सा बन रहा था।
31 अगस्त, 161 को एंटोनिनस की मृत्यु हो गई, जिससे मार्कस उनके इकलौते उत्तराधिकारी बने। मार्कस ने तुरंत हैड्रियन के मूल इरादे (जिसे शायद एंटोनिनस ने अनदेखा कर दिया था) को पूरा करने के लिए कदम उठाए और अपने दत्तक भाई लुसियस वेरस को सह-शासक नियुक्त करवाया। मार्कस की तुलना में वेरस के चरित्र को कमतर

आंका गया है। प्राचीन स्रोत, विशेष रूप से गपशप से भरी हिस्टोरिया ऑगस्टा, उन्हें एक स्वार्थी और पतित व्यक्ति के रूप में चित्रित करते हैं—लगभग एक और नीरो की तरह। यह शायद अनुचित है; यह निश्चित रूप से वह छवि नहीं है जो हमें मेडिटेशन्स में मार्कस के स्वयं के संस्मरणों से मिलती है। हालांकि, यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि मार्कस नाम से भले ही वरिष्ठ सम्राट न हों, लेकिन वास्तव में वरिष्ठ सम्राट के रूप में कार्य करते थे। यदि ऐसा न होता तो आश्चर्य की बात होती। वे लगभग एक दशक बड़े थे, और उन्हें स्वयं एंटोनिनस द्वारा इस पद के लिए प्रशिक्षित किया गया था।
यह दार्शनिक-राजा किस प्रकार का शासक सिद्ध हुआ? शायद उतना भिन्न नहीं जितना अनुमान लगाया जा सकता था। यद्यपि सैद्धांतिक रूप से सम्राट सर्वशक्तिमान होता था, लेकिन वास्तविकता में नीति नियंत्रण की उसकी क्षमता बहुत सीमित थी। उसका अधिकांश समय प्रशासनिक स्तर पर ऊपर तक पहुँचे मामलों को सुलझाने में व्यतीत होता था: साम्राज्य के बड़े शहरों से आए दूतावासों का स्वागत करना, आपराधिक मामलों की अपीलों पर सुनवाई करना, प्रांतीय राज्यपालों के प्रश्नों का उत्तर देना और व्यक्तियों की याचिकाओं पर विचार करना। शाही संदेशवाहकों की एक सुव्यवस्थित प्रणाली होने के बावजूद, साम्राज्य के बाहरी क्षेत्रों से केंद्र तक समाचार पहुँचने में सप्ताह लग जाते थे; शाही आदेशों को नीचे तक पहुँचने में समय लगता था। यद्यपि सम्राट के निर्णय में कानून का बल होता था, लेकिन उसका क्रियान्वयन लगभग पूरी तरह से प्रांतीय राज्यपालों के हाथों में होता था, जिनकी तत्परता अक्षमता, भ्रष्टाचार या स्थानीय अभिजात वर्ग को नाराज़ न करने की स्वाभाविक इच्छा से प्रभावित हो सकती थी।

ट्रोजन के पदचिन्हों पर चल रहे थे, न कि हैड्रियन के, जिनके सीनेट के साथ संबंध तनावपूर्ण थे। और यही बात, अन्य बातों के साथ-साथ, उन्हें एक परोपकारी राजनेता के रूप में ख्याति दिलाने के लिए जिम्मेदार है। एक सम्राट अपने जीवनकाल में जो चाहे कर सकता था, लेकिन अंतिम निर्णय लेने का अधिकार सीनेट के इतिहासकारों का था—जैसे कि 120 के दशक में कॉर्नेलियस टैकिटस या मार्कस की मृत्यु के बाद की पीढ़ी में कैसियस डियो।
एक और क्षेत्र जहाँ मार्कस की नीति उनके पूर्ववर्तियों की नीतियों से मिलती-जुलती थी, वह था ईसाइयों नामक एक छोटे और विलक्षण संप्रदाय से संबंधित। अगली शताब्दी में वे शाही प्रशासन के लिए एक बढ़ती हुई समस्या बन गए, और मार्कस के समय में वे इतने प्रमुख थे कि एक सेल्सस ने उनकी कड़ी निंदा की, जिसकी रचना "ईसाइयों के विरुद्ध" का एक अंश आज भी मौजूद है। इस संप्रदाय को उन बुद्धिजीवियों से तिरस्कार का सामना करना पड़ा जिन्होंने इस पर ध्यान देने की जहमत उठाई (मार्कस के शिक्षक फ्रोंटो स्पष्ट रूप से उनमें से एक थे), और आम नागरिकों और प्रशासकों से संदेह और शत्रुता का सामना करना पड़ा। ईसाइयों की अलोकप्रियता का कारण उनके आसपास के समुदाय द्वारा पूजे जाने वाले देवताओं को स्वीकार न करना था। उनका "नास्तिकता"—अपने स्वयं के अलावा किसी अन्य देवता को स्वीकार करने से इनकार— उनके पड़ोसियों के साथ-साथ स्वयं उनके लिए भी खतरा था, और सम्राट की दैवीय स्थिति को स्वीकार करने की उनकी अनिच्छा ने सामाजिक व्यवस्था और राज्य के कल्याण को खतरे में डाल दिया। दूसरी शताब्दी के आरंभ से ही ईसाई धर्म गैरकानूनी था। उस समय एशिया माइनर के बिथिनिया के गवर्नर प्लिनी द यंगर के एक प्रश्न ने सम्राट ट्रोजन को एक औपचारिक नीति स्थापित करने के लिए

प्रेरित किया: ईसाइयों को ढूंढना तो मना था, लेकिन जो लोग इस धर्म को स्वीकार करते थे, उन्हें मृत्युदंड दिया जाना था। हालांकि, साम्राज्यव्यापी उत्पीड़न बहुत बाद में जाकर शुरू हुआ। दूसरी शताब्दी में ईसाइयों के लिए मुख्य खतरा व्यक्तिगत प्रांतीय गवर्नरों से था, जो या तो अपनी पहल पर या स्थानीय समुदायों के दबाव में कार्य करते थे। उदाहरण के लिए, 170 के दशक के अंत में, ल्योंस में नागरिक अशांति के परिणामस्वरूप वहां रहने वाले ग्रीक भाषी ईसाइयों का एक तरह से नरसंहार हुआ। मार्कस के गुरु जूनियस रस्टिकस ने नगर प्रमुख के रूप में अपने कार्यकाल में ईसाइयों (जिनमें धर्म रक्षक जस्टिन मार्टिर भी शामिल थे) पर मुकदमा चलाया और उन्हें मृत्युदंड दिया था। मार्कस स्वयं निस्संदेह ईसाई धर्म से परिचित थे, लेकिन यह मानने का कोई कारण नहीं है कि यह उनके मन में बहुत अधिक महत्व रखता था। ध्यान (11.3) में इसका एकमात्र प्रत्यक्ष संदर्भ लगभग निश्चित रूप से बाद का प्रक्षेप है, और कुछ विद्वानों द्वारा पहचाने गए निहित संदर्भ निश्चित रूप से भ्रामक हैं।
किसी भी सूरत में, मार्कस के सामने इस परेशानी भरे पंथ से कहीं अधिक गंभीर चिंताएँ थीं। उनके सत्ता में आने के तुरंत बाद, रोम और उसके एकमात्र प्रतिद्वंद्वी, पूर्व में स्थित पार्थियन साम्राज्य के बीच संबंध नाटकीय रूप से बिगड़ गए। कम से कम ट्रोजन के समय से ही दोनों राज्य एक शीत युद्ध में उलझे हुए थे जो अगले दो शताब्दियों तक जारी रहा, और जो लगभग हर पीढ़ी में एक बार सैन्य संघर्ष में तब्दील हो जाता था। एंटोनिनस की मृत्यु और दो नए और अनुभवहीन शासकों के सत्ता में आने से संभवतः पार्थियन शासक वोलोगासेस तृतीय को स्थिति का जायजा लेने का प्रलोभन मिला। 162 में उनकी सेनाओं ने आर्मेनिया पर कब्जा कर

कारगर नीति विकसित करने में उसकी विफलता के कारण अंततः लगभग तीन शताब्दियों बाद पश्चिमी साम्राज्य का पतन हो गया।
कुछ स्थानों पर एक रेखा खींची जा सकती थी। ब्रिटेन में फैली हैड्रियन की विशाल दीवार का उद्देश्य साम्राज्य की सबसे दूरस्थ सीमा को सुरक्षित करना था; एंटोनिनस के शासनकाल में इसे उत्तर की ओर एक दूसरी रेखा द्वारा थोड़े समय के लिए प्रतिस्थापित कर दिया गया था। लेकिन महाद्वीप पर इस तरह की किलेबंदी अव्यावहारिक थी, और खतरा वहीं केंद्रित था। रोम को अभी भी 9 ईस्वी की त्रासदी याद थी, जब रोमन सेनापति वारस और तीन टुकड़ियाँ जर्मनी के जंगलों में घुस गईं और कभी वापस नहीं लौटीं। दूसरी शताब्दी में, चिंता का सबसे बड़ा स्रोत दक्षिण का क्षेत्र था, जो मोटे तौर पर आधुनिक रोमानिया और हंगरी के क्षेत्र के बराबर था। दो पीढ़ियों पहले ट्रैजन द्वारा डेशिया की विजय ने संभावित परेशानी के एक स्रोत को समाप्त कर दिया था, लेकिन टकराव की संभावना बनी रही। मार्कस के समय में तीन जातियों ने एक विशेष समस्या खड़ी की: क्वाडी, मार्कोमानी और जैज़ीगेस, जिन्हें सरमाटियन भी कहा जाता था। तीन टुकड़ियों को पार्थिया में स्थानांतरित करने से उत्तरी सीमा पर रोमन स्थिति गंभीर रूप से कमजोर हो गई थी, और बर्बरों ने इस स्थिति का फायदा उठाया। 168 में, मार्कस और वेरस उनसे निपटने के लिए उत्तर की ओर कूच किया।
वेरस के शासनकाल का अधिकांश समय रुक-रुक कर होने वाले युद्धों में व्यतीत हुआ, पहले 170 के दशक के आरंभ में तथाकथित मार्कोमैनिक युद्धों में और फिर उसी दशक के अंत में एक दूसरे अभियान में। और इस युद्ध का अधिकांश भार अकेले मार्कस को ही उठाना पड़ा, क्योंकि वेरस की 169 की शुरुआत में अचानक मृत्यु हो

गई (संभवतः स्ट्रोक से)। यह वेरस की सेनाओं द्वारा लड़े गए पारंपरिक अभियानों से बिल्कुल भिन्न प्रकार का युद्ध था। पार्थियनों के विरुद्ध कारगर साबित हुई पारंपरिक सैन्य और कूटनीतिक रणनीतियाँ यहाँ सीमित उपयोग की थीं। इसके बजाय, रोमनों को अलग-अलग सरदारों के साथ बातचीत करनी पड़ी, जिनका अधिकार सीमित था और जिनकी विश्वसनीयता हमेशा संदेह के घेरे में थी। जब बातचीत विफल रही, तो एकमात्र विकल्प आमने-सामने की लड़ाइयों के बजाय छोटे पैमाने पर होने वाली धीमी और रक्तपातपूर्ण झड़पों की श्रृंखला थी। इस अभियान की प्रगति मार्कोमैनिक युद्धों की समाप्ति की स्मृति में रोम में स्थापित स्तंभ पर दर्ज है। अपने विजयप्रधान उद्देश्य के बावजूद, स्मारक के चारों ओर उत्कीर्ण दृश्य क्रूर लड़ाई, विनाश और नरसंहार का भयावह चित्र प्रस्तुत करते हैं। “मकड़ियाँ मक्खियाँ पकड़ने पर गर्व करती हैं,” मार्कस व्यंग्यात्मक लहजे में टिप्पणी करते हैं, “पुरुष खरगोश, मछली, सूअर, भालू, सरमाटियन पकड़ने पर गर्व करते हैं” (10.10)। ध्यान 8.34 की शुरुआत में दिखाई देने वाला भयावह दृश्य (“एक कटा हुआ हाथ या पैर, या एक धड़ से अलग किया हुआ सिर”) संभवतः मार्कस के स्वयं के अनुभव को प्रतिबिंबित करता है।
सन् 175 तक रोमन साम्राज्य प्रबल प्रतीत होने लगा था। लेकिन इसी समय एक चिंताजनक समाचार आया। अविदियस कैसियस, जिसने पार्थियन युद्ध के दौरान एक सेनापति के रूप में अपनी प्रतिष्ठा स्थापित की थी और जो सीरिया के गवर्नर के रूप में पूर्वी साम्राज्य के वस्तुतः शासक की भूमिका निभा रहा था, ने विद्रोह कर स्वयं को सम्राट घोषित कर दिया। पूर्वी प्रांतों में से कुछ (विशेष रूप से कप्पाडोसिया) मार्कस के प्रति वफादार रहे, लेकिन

कैसियस को पूर्व के अधिकांश भाग में, और विशेष रूप से मिस्र में, सम्राट के रूप में मान्यता प्राप्त थी, जिसकी अनाज आपूर्ति राजधानी के लिए महत्वपूर्ण थी। गृहयुद्ध अपरिहार्य प्रतीत हो रहा था, जिसे केवल एक अधीनस्थ द्वारा कैसियस की हत्या से रोका जा सका। फिर भी, मार्कस को अपनी सत्ता को पुनः स्थापित करने के लिए पूर्व की यात्रा करनी पड़ी, और वह अपने साथ फॉस्टिना को भी ले गया (जिसकी यात्रा के दौरान मृत्यु हो गई)। उसने पूर्व के प्रमुख शहरों, एंटिओक और अलेक्जेंड्रिया का दौरा किया और अंत में एथेंस पहुंचा, जहां उसे एलुसिनियन रहस्यों में दीक्षित किया गया, जो कृषि की देवी डेमेटर की पूजा से जुड़े रहस्यमय अनुष्ठानों का एक समूह था।
पचास वर्ष की आयु पार कर चुके मार्कस का स्वास्थ्य बिगड़ रहा था, और कैसियस के विद्रोह ने उत्तराधिकार की व्यवस्था करने की आवश्यकता को और भी स्पष्ट कर दिया था। फॉस्टिना के कम से कम तेरह बच्चे थे, जिनमें से कई की कम उम्र में ही मृत्यु हो गई थी। 170 के दशक के मध्य तक, मार्कस का केवल एक ही जीवित पुत्र, कॉमोडस, था, जो किशोरावस्था में प्रवेश कर रहा था। मार्कस के पास अपने पूर्ववर्तियों द्वारा अपनाई गई गोद लेने की नीति को जारी रखने का कोई कारण नहीं था, और यह सोचने का भी कोई कारण नहीं है कि उन्होंने इस पर विचार भी किया होगा। इसके बाद के वर्षों में कॉमोडस की तेजी से पदोन्नति हुई और वह सह-सम्राट के लगभग बराबर पद पर पहुँच गया। वह 177 में पंद्रह वर्ष की आयु में कौंसुल बना। उसी वर्ष उसे सभी प्रमुख शाही विशेषाधिकार प्राप्त हुए, सिवाय पोंटिफेक्स मैक्सिमस के पद के, जो रोमन राज्य धर्म का प्रमुख होता है और केवल वर्तमान सम्राट के पास जीवन भर के लिए रहता है।

मार्कोमैनिक युद्धों की जीत स्थायी साबित नहीं हुई, और 178 में मार्कस और कॉमोडस ने फिर से उत्तर की ओर कूच किया। दो साल बाद, 58 वर्ष की आयु में मार्कस की मृत्यु हो गई। वेस्पासियन के एक सदी बाद, मार्कस पहले ऐसे सम्राट थे जिन्होंने सिंहासन अपने पुत्र को सौंपा। दुख की बात है कि कॉमोडस का प्रदर्शन मार्कस द्वारा उनमें देखी गई संभावनाओं को पूरा नहीं कर पाया। उन्हें एक भ्रष्ट तानाशाह के रूप में याद किया जाएगा, एक दूसरे कैलिगुला या नीरो के रूप में, जिनकी अनेक कमियाँ उनके पिता के साथ तुलना करने पर और भी स्पष्ट हो गईं। बारह वर्षों के शासनकाल के बाद उनकी हत्या ने सत्ता संघर्षों की एक ऐसी श्रृंखला की शुरुआत की, जिसने अगले एक सदी तक साम्राज्य को बोझिल बनाए रखा।

दार्शनिक पृष्ठभूमि

मेडिटेशन्स की रचना आमतौर पर 170 के दशक में मानी जाती है— मार्कस के जीवन का अंतिम दशक। यह उनके लिए अंधकारमय और तनावपूर्ण दौर था, इसमें कोई संदेह नहीं। 169 से 179 के बीच के दस वर्षों में उन्हें सीमा पर निरंतर संघर्ष, कैसियस के असफल विद्रोह और अपने सहयोगी वेरस, पत्नी फॉस्टिना और अन्य लोगों की मृत्यु का सामना करना पड़ा। हालांकि उन्होंने अपनी मृत्यु के बाद आने वाली उथल-पुथल भरी सदी की कल्पना भी नहीं की होगी, लेकिन उन्हें शायद यह आशय रहा होगा कि उनका पुत्र और उत्तराधिकारी कमोडस उनकी आशाओं पर खरा नहीं उतरा। इन परिस्थितियों में मार्कस का दर्शन में सांत्वना खोजना स्वाभाविक ही था। लेकिन मार्कस ने अपने दार्शनिक अध्ययन से क्या अपेक्षा की, यह समझने के लिए कुछ संदर्भ की आवश्यकता है। मेडिटेशन्स को संदर्भ में

समझने के लिए, हमें न केवल स्टोइसिज़्म, जो इस रचना का आधार है, से परिचित होना चाहिए, बल्कि प्राचीन जीवन में दर्शन की भूमिका को भी व्यापक रूप से समझना चाहिए।
आज दर्शनशास्त्र एक अकादमिक विषय है, जिसे पेशेवर दार्शनिकों के अलावा शायद ही कोई अपने दैनिक जीवन का केंद्र मानता हो। भले ही हम स्वयं को "जीवन दर्शन" रखने वाला मानते हों, लेकिन इसका हमारे विश्वविद्यालयों के दर्शनशास्त्र विभागों में होने वाली गतिविधियों से कोई सीधा संबंध नहीं है। बीसवीं शताब्दी के विश्लेषणात्मक दर्शन के विद्वानों का करियर अक्सर अमेरिकी दार्शनिक थॉमस नेगेल द्वारा वर्णित "नश्वरीय प्रश्नों" से दूर प्रतीत होता है: नैतिक चुनाव करने, एक न्यायपूर्ण समाज का निर्माण करने, दुख और हानि का सामना करने और मृत्यु की संभावना को स्वीकार करने से संबंधित समस्याएं। वास्तव में, हममें से अधिकांश लोग इन मुद्दों को दर्शनशास्त्र के बजाय धर्म का क्षेत्र मानना पसंद करेंगे।
मार्कस और उनके समकालीनों के लिए स्थिति बिल्कुल अलग थी। प्राचीन दर्शन का अकादमिक पहलू तो निश्चित रूप से था। एथेंस और अन्य बड़े शहरों में सार्वजनिक रूप से वित्तपोषित दर्शनशास्त्र के पद थे, और पेशेवर दार्शनिक आज की तरह ही पढ़ाते, तर्क-वितर्क करते और लिखते थे। लेकिन दर्शन का एक व्यावहारिक आयाम भी था। यह केवल लिखने या तर्क-वितर्क करने का विषय नहीं था, बल्कि इससे जीवन जीने का एक आदर्श (नियमों का समूह) प्रदान करने की अपेक्षा की जाती थी। यह आवश्यकता प्राचीन धर्म में पूरी नहीं होती थी, जो सिद्धांतों की तुलना में रीति- रिवाजों को अधिक महत्व देता था और नैतिक दिशा-निर्देशों के

मामले में बहुत कम प्रदान करता था। न ही किसी को इसकी अपेक्षा थी। यही तो दर्शन का उद्देश्य था।
आधुनिक दर्शनशास्त्र का श्रेय मुख्यतः एक व्यक्ति, पाँचवीं शताब्दी ईसा पूर्व के एथेंसवासी विचारक सुकरात को जाता है। लेकिन मुख्यतः हेलेनिस्टिक काल में ही दार्शनिक संप्रदायों का उदय हुआ, जिन्होंने सुसंगत "विश्वास प्रणालियों" का प्रचार किया जिन्हें एक व्यक्ति समग्र रूप से स्वीकार कर सकता था और जो विश्व को उसकी संपूर्णता में समझाने के लिए बनाई गई थीं। इन हेलेनिस्टिक प्रणालियों में से, सामान्य रूप से रोमनों और विशेष रूप से मार्कस के लिए, सबसे महत्वपूर्ण स्टोइक दर्शन था। इस आंदोलन का नाम एथेंस के केंद्र में स्थित स्टोआ ("पोर्च") से लिया गया है, जहाँ इसके संस्थापक ज़ेनो (332/3-262 ईसा पूर्व) ने अध्यापन और व्याख्यान दिए थे। ज़ेनो के सिद्धांतों को उनके उत्तराधिकारियों, क्लेएंथेस (331-232 ईसा पूर्व) और क्राइसिपस (280-लगभग 206 ईसा पूर्व) ने पुनर्गठित और विकसित किया। क्राइसिपस विशेष रूप से एक विपुल लेखक थे, और उन्होंने ही व्यवस्थित स्टोइकवाद की नींव रखी थी। यह प्रारंभिक "शैक्षणिक" स्टोइसिज़्म कुछ प्रमुख शब्दों और अवधारणाओं का स्रोत है जो मेडिटेशन्स में बार-बार दिखाई देते हैं, और मार्कस के दृष्टिकोण को ठीक से समझने के लिए पूरी प्रणाली से कुछ परिचित होना आवश्यक है।

वैराग्य
स्टोइक दर्शन के मूल सिद्धांतों में से शायद सबसे महत्वपूर्ण यह अटूट विश्वास है कि संसार तर्कसंगत और सुसंगत तरीके से संगठित है। विशेष रूप से, यह एक सर्वव्यापी शक्ति द्वारा

नियंत्रित और निर्देशित है जिसे स्टोइक दर्शन में लोगोस शब्द से दर्शाया गया है। इस शब्द (जिससे अंग्रेजी शब्द "लॉजिक" और प्रत्यय "-लॉजी" व्युत्पन्न हुए हैं) का अर्थ इतना व्यापक है कि इसका अनुवाद करना लगभग असंभव है। मूल रूप से, यह तर्कसंगत, समन्वित विचार को दर्शाता है—चाहे इसे एक विशेषता (तर्कसंगतता, तर्क करने की क्षमता) के रूप में देखा जाए या उस विशेषता के उत्पाद (एक बोधगम्य कथन या एक समन्वित प्रवचन) के रूप में। लोगोस व्यक्तियों और संपूर्ण ब्रह्मांड दोनों में कार्य करता है। व्यक्तियों में यह तर्क शक्ति है। ब्रह्मांडीय स्तर पर यह वह तर्कसंगत सिद्धांत है जो ब्रह्मांड के संगठन को नियंत्रित करता है। इस अर्थ में यह "प्रकृति," "ईश्वरीय विधान," या "परमेश्वर" का पर्यायवाची है। (जब यूहन्ना के सुसमाचार के लेखक हमें बताते हैं कि "वचन"—लोगोस—परमेश्वर के साथ था और परमेश्वर के साथ पहचाना जाना चाहिए, तो वे स्टोइक शब्दावली का उपयोग कर रहे हैं।)
सभी घटनाएँ तर्कशास्त्र द्वारा निर्धारित होती हैं और कारण-परिणाम की एक अटूट श्रृंखला का अनुसरण करती हैं। इस प्रकार, स्टोइसिज़्म प्रारंभ से ही एक नियतिवादी प्रणाली है जो मानव की स्वतंत्र इच्छा या नैतिक उत्तरदायित्व के लिए कोई स्थान नहीं छोड़ती प्रतीत होती है। वास्तव में, स्टोइक दार्शनिक इस व्यवस्था को स्वीकार करने के लिए अनिच्छुक थे और उन्होंने स्वतंत्र इच्छा को उस चीज़ के प्रति स्वैच्छिक समायोजन के रूप में परिभाषित करके इस कठिनाई को दूर करने का प्रयास किया जो किसी भी स्थिति में अपरिहार्य है। इस सिद्धांत के अनुसार, मनुष्य एक चलती हुई गाड़ी से बंधे कुत्ते के समान है। यदि कुत्ता गाड़ी के साथ दौड़ने से इनकार करता है, तो उसे गाड़ी

द्वारा घसीटा जाएगा, फिर भी चुनाव उसका ही रहता है: दौड़ना या घसीटा जाना। इसी प्रकार, मनुष्य अपने विकल्पों और कार्यों के लिए उत्तरदायी हैं, भले ही ये तर्कशास्त्र द्वारा पूर्वनिर्धारित हों और उसकी योजना का हिस्सा हों। यहाँ तक कि वे कार्य जो अनैतिक या अन्यायपूर्ण प्रतीत होते हैं—और वास्तव में हैं—भी समग्र योजना को आगे बढ़ाते हैं, जो समग्र रूप से सामंजस्यपूर्ण और अच्छी है। वे भी तर्कशास्त्र द्वारा शासित होते हैं।
लेकिन लोगो केवल एक निराकार शक्ति नहीं है जो संसार को नियंत्रित और निर्देशित करती है। यह एक वास्तविक पदार्थ भी है जो उस संसार में व्याप्त है, लाक्षणिक अर्थ में नहीं बल्कि ऑक्सीजन या कार्बन के समान ठोस रूप में। अपने भौतिक स्वरूप में, लोगो न्यूमा के रूप में विद्यमान है, एक ऐसा पदार्थ जिसकी कल्पना प्रारंभिक स्टोइक दार्शनिकों ने शुद्ध अग्नि के रूप में और क्रिसिप्पस ने अग्नि और वायु के मिश्रण के रूप में की थी। न्यूमा वह शक्ति—जीवनदायिनी श्वास—है जो पशुओं और मनुष्यों को सजीव करती है। डायलन थॉमस के शब्दों में, यह "वह बल है जो हरी लौ के माध्यम से फूल को खिलाता है," और पत्थर या धातु जैसी निर्जीव वस्तुओं में भी उस ऊर्जा के रूप में मौजूद है जो वस्तु को एक साथ बांधे रखती है—वह आंतरिक तनाव जो पत्थर को पत्थर बनाता है। इस प्रकार सभी वस्तुएँ निर्जीव पदार्थ और जीवनदायिनी बल का मिश्रण हैं। जब मार्कस कई बार "कारण और पदार्थ" का उल्लेख करते हैं, तो उनका तात्पर्य इन मिश्रणों के दो तत्वों—अक्रिय पदार्थ और सजीव न्यूमा—से है, जो वस्तु के अस्तित्व में रहने तक एकजुट रहते हैं। जब कोई वस्तु नष्ट हो जाती है, तो उसे सजीव रखने वाली आत्मा संपूर्ण चेतना में समाहित

हो जाती है। विनाश और पुनर्एकीकरण की यह प्रक्रिया प्रत्येक क्षण व्यक्तिगत वस्तुओं के साथ घटित होती है। यह व्यापक स्तर पर संपूर्ण ब्रह्मांड के साथ भी घटित होती है, जो विशाल अंतरालों पर पूरी तरह से अग्नि में भस्म हो जाता है (एक प्रक्रिया जिसे एकपायरोसिस के नाम से जाना जाता है), और फिर पुनर्जीवित हो जाता है।
यदि वास्तव में संसार व्यवस्थित है, यदि तर्कशास्त्र सभी चीजों को नियंत्रित करता है, तो इसके द्वारा उत्पन्न व्यवस्था इसके सभी पहलुओं में स्पष्ट रूप से दिखाई देनी चाहिए। इस धारणा ने न केवल स्टोइक दार्शनिकों को भौतिक जगत की प्रकृति पर चिंतन करने के लिए प्रेरित किया, बल्कि उन्हें अन्य क्षेत्रों में भी तर्कशास्त्र की विशेषता वाली तर्कसंगतता की खोज करने के लिए प्रेरित किया, विशेष रूप से औपचारिक तर्क और भाषा की प्रकृति और संरचना में (शब्द-व्युत्पत्ति में उनकी रुचि मेडिटेशन्स में कई प्रविष्टियों में परिलक्षित होती है)। यह व्यवस्थित करने की प्रवृत्ति कई अन्य क्षेत्रों में भी दिखाई देती है। तीसरी शताब्दी के उत्तरार्ध के जीवनीकार डायोजेन्स लेर्टियस द्वारा संरक्षित क्रिसिप्पस की स्वयं की रचनाओं की सूची वास्तव में बहुत लंबी है; इसमें न केवल संकीर्ण अर्थों में दार्शनिक ग्रंथ शामिल हैं, बल्कि "कविता कैसे पढ़ें" और "चित्रों में सुधार के विरुद्ध" जैसी रचनाएँ भी शामिल हैं। बाद के स्टोइक दार्शनिकों ने अधिक पारंपरिक दार्शनिक विषयों के साथ-साथ इतिहास और मानव विज्ञान में भी हाथ आजमाया।
स्टोइक विचारधारा का विस्तार न केवल बौद्धिक था बल्कि भौगोलिक भी था। इस आंदोलन का जन्म एथेंस में हुआ था। क्रिसिप्पस की मृत्यु के बाद डेढ़ शताब्दी में यह अन्य केंद्रों, विशेष रूप से

रोम में फैल गया। ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी के रोमन विजय के ऐसे दौर से गुजर रहे थे, जिसके अंत तक वे भूमध्य सागर के वास्तविक स्वामी बन गए थे। विजय के साथ संस्कृति का भी विकास हुआ। ईसा पूर्व 200 से लेकर अपने समय तक रोमन अभिजात वर्ग के तीव्र हेलेनाइजेशन को देखते हुए, कवि होरेस ने प्रसिद्ध रूप से कहा था कि "विजित ग्रीस ही सच्चा विजेता था।" दर्शनशास्त्र में ग्रीस का प्रभाव सबसे अधिक स्पष्ट है। स्टोइक दार्शनिकों, पैनेटियस (लगभग 185-109 ईसा पूर्व) और पोसिडोनियस (लगभग 135-50 ईसा पूर्व) सहित ग्रीक दार्शनिकों ने व्याख्यान देने के लिए रोम का दौरा किया। कई लोगों ने वहां लंबे समय तक निवास किया। ईसा पूर्व पहली शताब्दी में... अठारहवीं शताब्दी के ग्रैंड टूर के प्राचीन संस्करण के रूप में, युवा उच्च वर्ग के रोमनों के लिए एथेंस में अध्ययन करना एक चलन बन गया था। रोमन अभिजात वर्ग ने व्यक्तिगत दार्शनिकों के संरक्षक के रूप में कार्य किया और दार्शनिक ग्रंथों के विशाल पुस्तकालयों का निर्माण किया (जैसे कि हरक्यूलेनियम में प्रसिद्ध विला ऑफ द पेपिरि में), और सिसरो और ल्यूक्रेटियस जैसे रोमनों ने लैटिन में ग्रीक दार्शनिक सिद्धांतों की व्याख्या करने का प्रयास किया।
प्रमुख दार्शनिक विचारधाराओं में, स्टोइसिज़्म सबसे अधिक लोकप्रिय था। कुछ अन्य संप्रदायों के विपरीत, स्टोइक दर्शन के अनुयायी हमेशा सार्वजनिक जीवन में भागीदारी का समर्थन करते थे, और यह दृष्टिकोण रोमन अभिजात वर्ग को बहुत पसंद आया, जिनके मूल्यों में राजनीतिक और सैन्य गतिविधियों को विशेष महत्व दिया जाता था। स्टोइसिज़्म को, कुछ हद तक अनुचित रूप से, उच्च वर्ग के रोमनों का वास्तविक धर्म भी कहा गया है। इस प्रक्रिया में, यह ज़ेनो और क्राइसिपस द्वारा सिखाई गई दर्शनशास्त्र से

प्रतिरोध करते हुए अपनी जान गंवाई। थ्रेसिया के दामाद, हेलविडियस प्रिस्कस ने भी वेस्पासियन के शासनकाल में ऐसी ही भूमिका निभाई और उनका भी अंत ऐसा ही हुआ। थ्रेसिया और हेलविडियस ने बदले में मार्कस के गुरु रस्टिकस, मैक्सिमस और सेवेरस जैसे दूसरी शताब्दी के अभिजात वर्ग के लिए आदर्श के रूप में काम किया। मार्कस स्वयं मेडिटेशन्स 1.14 में उन्हें (और कैटो को) श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं।
केटो, थ्रेसिया और हेलविडियस कर्मठ व्यक्ति थे, लेखक नहीं, और उनकी वीरतापूर्ण गाथाएँ उन्हें कुछ हद तक सतही बना देती हैं। एक अधिक जटिल और रोचक व्यक्तित्व कवि ल्यूकन के चाचा, लुसियस एनायस सेनेका (लगभग 4 ईसा पूर्व-65 ईस्वी), जिन्हें उनके समान रूप से प्रतिष्ठित पिता से अलग करने के लिए आमतौर पर सेनेका द यंगर के नाम से जाना जाता है, थे। शुरुआत में युवा नीरो के सलाहकार रहे सेनेका को अंततः अपने पूर्व शिष्य के विरुद्ध तख्तापलट के प्रयास में फँसने के बाद आत्महत्या करने के लिए विवश होना पड़ा। मनुष्यों का जीवन हमेशा उनके आदर्शों के अनुरूप नहीं होता, और कुछ आलोचकों को सेनेका की अपार संपत्ति और नीरो की उनकी निर्लज्ज चापलूसी को उनके दार्शनिक विचारों के साथ सामंजस्य बिठाना कठिन लगा है। फिर भी उनकी रचनाएँ (विशेष रूप से लुसिलियस को लिखे पत्र) उत्तरकालीन स्टोइसिज़्म की सबसे आकर्षक और सुलभ अभिव्यक्तियाँ बनी हुई हैं। लैटिन में लिखे जाने के कारण वे आने वाली पीढ़ियों पर सबसे अधिक प्रभावशाली रचनाओं में से थीं।
लेकिन सभी स्टोइक दार्शनिक धनी सीनेटर नहीं थे। एक और प्रकार के स्टोइक आदर्श भी थे: वे बाहरी व्यक्ति जिनकी तपस्वी जीवनशैली ने उन्हें अपने धनी समकालीनों की प्रशंसा दिलाई और

उन्हें उच्च वर्ग के समाज के दिखावे की वास्तविक अधिकारपूर्वक आलोचना करने में सक्षम बनाया। इस प्रकार का एक प्रारंभिक उदाहरण गैयस मुसोनियस रूफस (लगभग 30-100) हैं, जो रोमन प्रशासनिक वर्ग, तथाकथित शूरवीरों (इक्विट्स) के सदस्य थे, जिन्हें नीरो और वेस्पासियन दोनों ने निर्वासित कर दिया था। एक और भी नाटकीय उदाहरण मुसोनियस के शिष्य एपिक्टेटस (लगभग 55-लगभग 135) का है, जिन्होंने दास रहते हुए दर्शनशास्त्र का अभ्यास शुरू किया और मुक्त होने के बाद अपना शेष जीवन इसे समर्पित कर दिया। उन्हें डोमिटियन के शासनकाल में निकोपोलिस (उत्तरी ग्रीस में) निर्वासित कर दिया गया था, और उस अत्याचारी की मृत्यु के बाद, उन्होंने वहीं रहने का विकल्प चुना जहाँ उन्होंने उन आगंतुकों को पढ़ाया और व्याख्यान दिए जो अक्सर उनसे अध्ययन करने के लिए लंबी दूरी तय करके आते थे।
इनमें से एक उच्च वर्ग के इतिहासकार और राजनेता एरियन (लगभग 86-
160) थे, जिन्होंने गुरु के प्रवचनों का एक विस्तृत वृत्तांत प्रकाशित किया, जिसे परंपरागत रूप से एपिक्टेटस के प्रवचन कहा जाता है। बाद में उन्होंने इसका एक संक्षिप्त संस्करण, एनचेरिडियन ("मैनुअल" या "हैंडबुक") तैयार किया। ऐसा लगता है कि एपिक्टेटस मार्कस के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण व्यक्ति थे। वे अपने दार्शनिक गुरु रस्टिकस को "एपिक्टेटस के व्याख्यानों" (या तो स्वयं प्रवचन या व्याख्यान नोट्स का एक निजी संग्रह) से परिचित कराने के लिए धन्यवाद देते हैं, और दार्शनिक के उद्धरणों और व्याख्याओं की एक श्रृंखला मेडिटेशन्स के 11 वें खंड में दिखाई देती है। और एरियन का संक्षिप्त एनचेरिडियन, मेडिटेशन्स के सबसे निकट साहित्यिक समानांतर प्रस्तुत करता है, न केवल अपनी विषयवस्तु में, बल्कि अपने स्वरूप में भी:

अपेक्षाकृत संक्षिप्त और असंबंधित प्रविष्टियों की एक श्रृंखला।

स्टोइसिज़्म और मेडिटेशन्स
एपिक्टेटस का उत्तरवर्ती स्टोइसिज़्म अपने हेलेनिस्टिक पूर्ववर्ती का एक मौलिक रूप से सरलीकृत संस्करण है, एक ऐसा दर्शन जिसने "अपने प्रतिस्पर्धियों से बहुत कुछ सीखा था और अपने कुछ हिस्सों को लगभग भुला दिया था।"

3 ये दोनों
प्रवृत्तियाँ, क्षेत्र का संकुचन और गैर-स्टोइक स्रोतों से चुनिंदा उधार, मेडिटेशन्स में भी देखी जा सकती हैं।
क्राइसिपस और उनके अनुयायियों ने ज्ञान को तीन क्षेत्रों में विभाजित किया था: तर्कशास्त्र, भौतिकी और नैतिकता, जो क्रमशः ज्ञान की प्रकृति, भौतिक जगत की संरचना और उस जगत में मनुष्यों की उचित भूमिका से संबंधित थे। मार्कस कम से कम एक प्रविष्टि (8.13) में इस त्रिपक्षीय विभाजन का उल्लेख करते हैं, लेकिन अन्य अध्यायों और संपूर्ण मेडिटेशन्स से यह स्पष्ट है कि तर्कशास्त्र और भौतिकी उनके मुख्य विषय नहीं थे। जिन बातों के लिए वे देवताओं का आभार व्यक्त करते हैं, उनमें से एक यह है कि वे कभी भी "तर्कशास्त्र में उलझे नहीं रहे, न ही भौतिकी में लीन रहे" (1.17)। कुछ प्रविष्टियाँ भाषा के बारे में स्टोइक दर्शन की जागरूकता दर्शाती हैं (8.57 में व्युत्पत्ति संबंधी व्यंग्य शायद इसका सबसे स्पष्ट उदाहरण है), लेकिन ये अपवाद हैं, नियम नहीं। कई मामलों में मार्कस का तर्क कमजोर है—यह एक वक्ता का तर्क है, दार्शनिक का नहीं; मेडिटेशन्स 4.4 में वर्णित तर्क की विकसित श्रृंखला मिलना दुर्लभ है। भौतिक जगत की प्रकृति में उनकी रुचि केवल मानवीय समस्याओं से इसके संबंध तक ही सीमित है।

स्टोइक दर्शन के मूलभूत भौतिक सिद्धांतों में से एक— ब्रह्मांडीय चक्र के अंत में होने वाली आवधिक प्रलय (एकपायरोसिस) की धारणा—के बारे में मार्कस अज्ञेयवादी दृष्टिकोण अपनाते हैं (हालाँकि वे इसमें अकेले नहीं थे)। उनके अनुसार, इस प्रणाली का आधार नैतिकता थी: “केवल इसलिए कि आपने एक महान विचारक या वैज्ञानिक बनने की अपनी आशाएँ त्याग दी हैं, स्वतंत्रता प्राप्त करने, विनम्रता हासिल करने, दूसरों की सेवा करने की उम्मीद न छोड़ें…” (7.67)।
मेडिटेशन्स में जिन सवालों के जवाब देने की कोशिश की गई है, वे मुख्य रूप से आध्यात्मिक और नैतिक हैं: हम यहाँ क्यों हैं? हमें अपना जीवन कैसे जीना चाहिए? हम यह कैसे सुनिश्चित कर सकते हैं कि हम सही काम कर रहे हैं? हम दैनिक जीवन के तनावों और दबावों से खुद को कैसे बचा सकते हैं? हमें दर्द और दुर्भाग्य से कैसे निपटना चाहिए? हम इस ज्ञान के साथ कैसे जी सकते हैं कि एक दिन हमारा अस्तित्व नहीं रहेगा? मार्कस के जवाबों का सारांश देना व्यर्थ और अनुचित होगा; मेडिटेशन्स का बाद के पाठकों पर प्रभाव आंशिक रूप से उन सवालों को स्पष्टता और दृढ़ता से संबोधित करने से उत्पन्न होता है। हालांकि, मेडिटेशन्स (साथ ही एपिक्टेटस) के दर्शन के केंद्र में मौजूद एक विचार-पद्धति पर ध्यान देना उपयोगी हो सकता है, जिसे पियरे हैडोट ने विस्तार से पहचाना और प्रलेखित किया है। यह तीन "अनुशासनों" का सिद्धांत है: बोध, कर्म और इच्छा के अनुशासन।
बोध के अनुशासन के लिए यह आवश्यक है कि हम विचारों में पूर्ण वस्तुनिष्ठता बनाए रखें: कि हम चीजों को उनके वास्तविक स्वरूप में निष्पक्ष रूप से देखें। इस बिंदु को ठीक से समझने के लिए स्टोइक दर्शन के संज्ञान सिद्धांत का संक्षिप्त परिचय आवश्यक

है। हमने देखा है कि स्टोइक दर्शन के अनुसार, सार्वभौमिक व्यवस्था को लोगो द्वारा दर्शाया जाता है। लोगो हमारे हेगेमोनिकॉन (शाब्दिक रूप से, "वह जो मार्गदर्शन करता है") में व्याप्त है और उसी द्वारा संचालित होता है, जो हमारी चेतना का बौद्धिक भाग है। विभिन्न संदर्भों में यह "इच्छाशक्ति" या "चरित्र" के समान हो सकता है और यह उन अनेक कार्यों को करता है जिन्हें अंग्रेजी भाषी मस्तिष्क या हृदय से जोड़ते हैं। इसके प्राथमिक कार्यों में से एक है हमारी इंद्रियों से प्राप्त डेटा को संसाधित और उसका मूल्यांकन करना। हर क्षण हमारे आसपास की दुनिया की वस्तुएं और घटनाएं हमें छापों से भर देती हैं। ऐसा करते हुए वे एक फैंटेसिया, एक मानसिक छाप उत्पन्न करती हैं। इससे मन एक बोध (हाइपोलेप्सिस) उत्पन्न करता है, जिसकी तुलना फोटोग्राफिक नेगेटिव से बने प्रिंट से की जा सकती है। आदर्श रूप से यह प्रिंट मूल कृति का सटीक और सटीक प्रतिरूप होगा। लेकिन ऐसा होना ज़रूरी नहीं है। यह धुंधला हो सकता है, या इसमें ऐसी छाया छवियां शामिल हो सकती हैं जो मूल कृति को विकृत या अस्पष्ट कर दें।
इनमें सबसे प्रमुख है अनुचित मूल्य निर्णय: उन चीजों को "अच्छा" या "बुरा" कहना जो वास्तव में न तो अच्छी हैं और न ही बुरी। उदाहरण के लिए, मेरा यह आभास कि मेरा घर जल गया है, केवल एक आभास या सूचना है जो मेरी इंद्रियों द्वारा मुझे बाहरी दुनिया की एक घटना के बारे में दी गई है। इसके विपरीत, मेरी यह अनुभूति कि मेरा घर जल गया है और इस प्रकार मैंने एक भयानक त्रासदी झेली है, इसमें न केवल एक आभास शामिल है, बल्कि मेरी हाइपोलेप्सिस (संवेदना की क्षमता) द्वारा उस प्रारंभिक आभास पर थोपी गई एक व्याख्या भी शामिल है। यह किसी भी तरह से एकमात्र संभावित

व्याख्या नहीं है, और मैं इसे स्वीकार करने के लिए बाध्य नहीं हूं। यदि मैं ऐसा करने से इनकार कर दूं तो शायद मैं बेहतर स्थिति में रहूंगा। दूसरे शब्दों में, समस्या वस्तुएं और घटनाएं नहीं हैं, बल्कि वे व्याख्याएं हैं जो हम उन पर थोपते हैं। इसलिए हमारा कर्तव्य है कि हम अपने मन को त्रुटियों से बचाने के उद्देश्य से, बोध क्षमता पर कड़ा नियंत्रण रखें। दूसरा अनुशासन, कर्म का अनुशासन, अन्य लोगों के साथ हमारे संबंधों से संबंधित है। मार्कस और आम तौर पर स्टोइक दार्शनिकों के अनुसार, मनुष्य सामाजिक प्राणी हैं, यह बात वे अक्सर दोहराते हैं (जैसे, 5.16, 8.59, 9.1)। सभी मनुष्यों में न केवल लोगो का अंश होता है, बल्कि उसे उपयोग करने की क्षमता भी होती है (यही बात हमें मनुष्य बनाती है और अन्य जानवरों से अलग करती है)। लेकिन शायद यह कहना अधिक सटीक होगा कि हम लोगो में भागीदार हैं, जो एक पदार्थ होने के साथ-साथ एक प्रक्रिया भी है। मार्कस स्वयं लोगो द्वारा शासित दुनिया की तुलना एक ऐसे शहर से करते हैं जिसमें सभी मनुष्य नागरिक हैं, और नागरिकता के सभी कर्तव्यों का पालन करते हैं। मनुष्य होने के नाते हम प्रकृति का हिस्सा हैं, और हमारा कर्तव्य है कि हम स्वयं को उसकी मांगों और आवश्यकताओं के अनुरूप ढालें—जैसा कि मार्कस अक्सर कहते हैं, "प्रकृति की आवश्यकता के अनुसार जीना"। ऐसा करने के लिए हमें अपने आवंटित लोगो का उचित उपयोग करना चाहिए, और उस विशाल, ब्रह्मांडीय लोगो की व्यापक योजना में हमें सौंपे गए कार्यों को यथासंभव सर्वोत्तम तरीके से निभाना चाहिए, जिसका यह एक हिस्सा है। इसके लिए न केवल घटित होने वाली घटनाओं को निष्क्रिय रूप से स्वीकार करना आवश्यक है, बल्कि दुनिया, भाग्य और सबसे बढ़कर अन्य मनुष्यों के साथ सक्रिय सहयोग भी आवश्यक है। मार्कस हमें बार-

तीसरा अनुशासन, इच्छाशक्ति का अनुशासन, एक तरह से दूसरे अनुशासन, कर्म के अनुशासन का प्रतिरूप है। कर्मशक्ति उन चीजों के प्रति हमारे दृष्टिकोण को नियंत्रित करती है जो हमारे नियंत्रण में हैं, यानी वे चीजें जो हम करते हैं; इच्छाशक्ति का अनुशासन उन चीजों के प्रति हमारे रवैये को नियंत्रित करता है जो हमारे नियंत्रण से बाहर हैं, यानी वे चीजें जो हमारे साथ घटित हुई हैं (दूसरों द्वारा या प्रकृति द्वारा)। हम अपने कर्मों को नियंत्रित करते हैं और उनके लिए उत्तरदायी हैं। यदि हम गलत कार्य करते हैं, तो हम स्वयं को गंभीर हानि पहुंचाते हैं (हालांकि, यह स्पष्ट किया जाना चाहिए कि दूसरों को या आत्म-बोध को नहीं)। इसके विपरीत, जो चीजें हमारे नियंत्रण से बाहर हैं, उनमें हमें हानि पहुंचाने की कोई क्षमता नहीं है। किसी मनुष्य द्वारा किए गए कुकर्म (यातना, चोरी या अन्य अपराध) से पीड़ित को नहीं, बल्कि कर्मकर्ता को ही हानि पहुंचती है। आग, बीमारी या मृत्यु जैसी प्राकृतिक घटनाएं हमें तभी हानि पहुंचा सकती हैं जब हम उन्हें हानिपूर्ण मानना चाहें। ऐसा करने पर, हम आत्म-बोध की परोपकारिता और ईश्वरीय विधान पर प्रश्न उठाते हैं, और इस प्रकार अपने आत्म-बोध को नीचा दिखाते हैं।
यह तो निश्चित रूप से हमें नहीं करना चाहिए। इसके बजाय हमें चीजों को उनके वास्तविक स्वरूप में देखना चाहिए (यहाँ बोध का अनुशासन प्रासंगिक है) और इच्छाशक्ति के अनुशासन का प्रयोग करके उन्हें स्वीकार करना चाहिए, या जिसे एपिक्टेटस (मार्कस द्वारा उद्धृत एक वाक्यांश में) "स्वीकृति की कला" कहते हैं। क्योंकि यदि हम यह पहचान लें कि सभी घटनाएँ ईश्वर द्वारा पूर्वनिर्धारित हैं और उसकी योजना का हिस्सा हैं, और यह योजना सर्वथा उत्तम है (जैसा कि होना ही चाहिए), तो यह निष्कर्ष निकलता

है कि हमें भाग्य में जो कुछ भी लिखा है, उसे स्वीकार करना चाहिए, चाहे वह कितना भी अप्रिय क्यों न लगे, यह विश्वास करते हुए कि, अलेक्जेंडर पोप के शब्दों में, "जो कुछ भी है, वह सही है।" यह सभी बाधाओं और (स्पष्ट) दुर्भाग्य पर लागू होता है, और विशेष रूप से मृत्यु पर—एक ऐसी प्रक्रिया जिसे हम रोक नहीं सकते, जो इसलिए हमें हानि नहीं पहुँचाती, और जिसे हमें स्वाभाविक और उचित मानकर स्वेच्छा से स्वीकार करना चाहिए।
ये तीनों अनुशासन मिलकर जीवन के प्रति एक व्यापक दृष्टिकोण का निर्माण करते हैं, और विभिन्न संयोजनों और पुनर्गठनों में ये ध्यान संबंधी ग्रंथों की अनेक प्रविष्टियों का आधार बनते हैं। ध्यान 7.54 में इन्हें स्पष्ट रूप से प्रस्तुत किया गया है:

हर जगह, हर पल, आपके पास यह विकल्प मौजूद है:
• इस घटना को विनम्रतापूर्वक स्वीकार करना [इच्छा];
• इस व्यक्ति के साथ वैसा ही व्यवहार करना जैसा उसके साथ किया जाना चाहिए [कार्य];
• इस विचार को सावधानीपूर्वक अपनाना, ताकि कोई भी अतार्किक बात [धारणा] में प्रवेश न कर जाए।

हमें ध्यान 9.6 में वही त्रयी पुनर्व्यवस्थित और पुनर्व्यवस्थित मिलती है: "वस्तुनिष्ठ निर्णय... निस्वार्थ कर्म... सभी बाहरी घटनाओं की स्वेच्छा से स्वीकृति।"
और हमें यह मेडिटेशन्स 8.7 में अंतर्निहित एक अधिक सूक्ष्म रूप में मिलता है:

... एक तर्कसंगत मन के लिए प्रगति का अर्थ है अपनी धारणाओं में असत्य या अनिश्चितता को स्वीकार न करना, निस्वार्थ कार्यों को अपना एकमात्र लक्ष्य बनाना, केवल उन्हीं चीजों की खोज करना और उनसे बचना जिन पर उसका नियंत्रण है, और प्रकृति की मांगों को अपनाना - वह प्रकृति जिसमें वह भाग लेता है, जैसे पत्ते की प्रकृति पेड़ की प्रकृति में भाग लेती है।

ऐसे कई अन्य उदाहरण भी दिए जा सकते हैं। इन तीन बिंदुओं की लगभग जुनूनी पुनरावृत्ति से पता चलता है कि ये मार्कस के चिंतन और उनके 'मेडिटेशन्स' में निहित परियोजना के मूल में हैं।

अन्य प्रभाव
मार्कस ऑरेलियस को अक्सर सर्वोत्कृष्ट स्टोइक दार्शनिक माना जाता है। फिर भी, मेडिटेशन्स (5.10) में स्टोइकवाद का एकमात्र स्पष्ट उल्लेख विचित्र रूप से दूरस्थ शब्दों में किया गया है, मानो यह अन्य विचारधाराओं में से केवल एक हो। प्रारंभिक स्टोइकवाद के महान व्यक्तित्वों की अनुपस्थिति स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। मेडिटेशन्स में न तो ज़ेनो और न ही क्लेएंथेस का उल्लेख है, और क्रिसिप्पस केवल दो बार दिखाई देते हैं—एक बार एक संक्षिप्त तुलना के लिए उनका उल्लेख किया गया है (6.42) और दूसरी बार सुकरात और एपिक्टेटस के साथ मृत विचारकों की सूची में शामिल किया गया है (7.19)। इसका अर्थ यह नहीं है कि मार्कस के विचारों का मूल रूप से स्टोइक आधार नकारा जाए, या बाद के स्टोइक विचारकों (विशेष रूप से एपिक्टेटस) द्वारा उन पर डाले गए गहरे प्रभाव को नकारा जाए। यदि उन्हें किसी विशेष विचारधारा से जोड़ा जाना होता, तो निश्चित रूप से वे यही विचारधारा चुनते।

फिर भी, मुझे संदेह है कि यदि उनसे पूछा जाता कि उन्होंने क्या पढ़ा, तो उनका उत्तर "स्टोइकवाद" नहीं, बल्कि केवल "दर्शन" होता।
इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है। साम्राज्यवादी काल में दर्शनशास्त्र में एक व्यापक सर्वधर्म समभाव की प्रवृत्ति विकसित हुई। अधिकांश प्रमुख विचारधाराओं—प्लेटोवादी, पेरिपेटेटिक, सिनिक्स और स्टोइक—के अनुयायी अपने मतभेदों के बजाय अपने साझा विचारों पर ध्यान केंद्रित करना पसंद करते थे। मार्कस ने जिन व्यक्तियों को अपने दार्शनिक विकास पर प्रभावशाली बताया है, वे सभी स्टोइक नहीं थे; उदाहरण के लिए, सेवरस एक पेरिपेटेटिक थे। यद्यपि सेनेका और एपिक्टेटस जैसे लेखकों ने ज़ेनो और क्राइसिपस द्वारा विकसित प्रणाली के मूल सिद्धांतों को स्वीकार किया, फिर भी उन्होंने गैर-स्टोइक स्रोतों से सूक्तियों, उपाख्यानों और तर्क-वितर्क की रणनीतियों को अपनाने में कोई संकोच नहीं दिखाया। मेडिटेशन्स भी इसी प्रक्रिया का अनुसरण करता है। स्टोइक आधार पर निर्मित होने के बावजूद, यह स्टोइक के पूर्ववर्तियों और प्रतिद्वंद्वी विचारधाराओं के प्रतिनिधियों सहित कई व्यक्तियों का उल्लेख और उद्धरण भी देता है।
मार्कस जिन पूर्ववर्तियों का उल्लेख करते हैं, उनमें सबसे महत्वपूर्ण निस्संदेह सुकरात हैं, जो एथेंस के महान विचारक थे और जिन्होंने दर्शन को भौतिक जगत की चिंताओं से मुक्त कराकर समाज में मनुष्य की भूमिका और मानवीय नैतिकता के स्वरूप पर केंद्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सुकरात ने स्वयं कुछ नहीं लिखा। उनके उपदेश उनके शिष्य प्लेटो के दार्शनिक संवादों में प्रसारित (और विस्तृत रूप से विवेचित) हुए। मार्कस

बार-बार प्लेटो के उद्धरण देते हैं (विशेषकर पुस्तक 7 में), और सुकरात या प्लेटो के विचारों के अंश अन्यत्र भी देखे जा सकते हैं। एक उदाहरण तथाकथित सुकरात का विरोधाभास है, यह दावा कि कोई भी जानबूझकर गलत काम नहीं करता, और यदि मनुष्य सही-गलत को पहचान सकें, तो वे अनिवार्य रूप से वही करेंगे। मार्कस अन्य लोगों के बारे में कहते हैं, "वे ऐसे इसलिए हैं क्योंकि वे अच्छे और बुरे में अंतर नहीं कर सकते" (2.1), और वे इस कथन को अन्यत्र भी दोहराते हैं।
सुकरात का चरित्र उनके सिद्धांतों जितना ही महत्वपूर्ण था। उनकी असाधारण सहनशीलता और आत्म-त्याग ने उन्हें स्टोइक दार्शनिकों—या किसी भी दार्शनिक—के लिए एक आदर्श बना दिया। अपने दार्शनिक विश्वासों से समझौता न करने के उनके दृढ़ निश्चय ने उन्हें उस समय सर्वोच्च बलिदान देने के लिए प्रेरित किया जब सत्तर वर्ष की आयु में उन पर अधर्म के झूठे आरोप लगाकर मुकदमा चलाया गया। मुकदमे के दौरान उनकी सत्यनिष्ठा और फांसी से पहले के दिनों में उनके आचरण ने उन्हें थ्रेसिया पेटस या हेलविडियस प्रिस्कस जैसे पहली शताब्दी के स्टोइक शहीदों का अग्रदूत बना दिया, और इसी संदर्भ में मार्कस ने मेडिटेशन्स 7.66 में उनका उल्लेख किया है।
सुकरात के पूर्ववर्तियों (तथाकथित पूर्व-सुकरात विचारक) में, मार्कस और सामान्यतः स्टोइक दर्शन के लिए सबसे महत्वपूर्ण, हेराक्लिटस थे, जो आधुनिक तुर्की में स्थित इफिसस के रहस्यमय व्यक्तित्व थे, जिनके ज़ेन-जैसे सूक्ति वाक्य अपनी गहनता और अस्पष्टता दोनों के लिए प्रसिद्ध थे। हेराक्लिटस की दार्शनिक प्रणाली ने तर्क और अग्नि को मौलिक तत्व के रूप में केंद्रीय भूमिका दी। ये दोनों तत्व स्वाभाविक रूप से स्टोइक दर्शन के

अनुकूल थे, और संभवतः उन्होंने उन्हें प्रभावित भी किया होगा। मेडिटेशन्स (4.46, 6.47) में कुछ ही प्रविष्टियों में हेराक्लिटस का उल्लेख मिलता है, लेकिन उनके सिद्धांतों को कई अन्य प्रविष्टियों में भी देखा जा सकता है। इसके अलावा, उनकी संक्षिप्तता और सूक्तिपूर्ण भाषा शैली उस प्रकार के गूढ़ सूक्ति वाक्यों की पूर्वसूचना देती है जो हमें कई प्रविष्टियों में मिलते हैं।

सबसे अच्छा बदला यही है कि वैसा न बनो। (6.6)
सीधा, सीधा किया हुआ नहीं। (7.12)
तलवारबाज का हथियार उठाया जाता है और फिर रख दिया जाता है। मुक्केबाज का हथियार उसका अभिन्न अंग होता है। (12.9)

मार्कस ने हेराक्लिटस से अपने सबसे यादगार विचारों में से एक को लिया है, जो समय और पदार्थ के अस्थिर प्रवाह का है जिसमें हम विचरण करते हैं। हेराक्लिटस ने कहा था, "हम एक ही नदी में दो बार कदम नहीं रख सकते," और हम देखते हैं कि मार्कस इस अवलोकन को विस्तार देते हैं: "समय एक नदी है, घटनाओं की एक उग्र धारा है, जिसे एक बार देखा जाता है और वह पहले ही हमारे सामने से बह जाती है, और दूसरी आती है और चली जाती है" (4.43; और 2.17, 6.15 की तुलना करें)।
हालाँकि हेराक्लिटस स्पष्ट रूप से सुकरात से पहले के वे दार्शनिक थे जिन्होंने मार्कस को सबसे अधिक प्रभावित किया, अन्य विचारकों के भी उनके प्रभाव के निशान मिलते हैं। मार्कस ने कवि एम्पेडोकल्स की आत्म-निहित आत्मा की छवि को दो बार

उद्धृत किया है, जिसे एक पूर्ण गोले के रूप में दर्शाया गया है (8.41, 12.3), और उन्होंने एक बार पाइथागोरस के रहस्यवादी सिद्धांतों का भी उल्लेख किया है (11.27)। कई प्रविष्टियाँ डेमोक्रिटस से संबंधित वाक्यांशों के निहितार्थों का पता लगाती हैं, जो परमाणु सिद्धांत के आविष्कारकों में से एक थे, जिन्होंने बाद में हेलेनिस्टिक दार्शनिक एपिकुरस को प्रेरित किया।
न तो हेराक्लिटस और न ही सुकरात ने किसी दार्शनिक विचारधारा की स्थापना की थी। यह उपलब्धि प्लेटो और फिर उनके शिष्य अरस्तू को प्राप्त हुई, जिन्होंने अपने गुरु से अलग होकर पेरिपेटेटिक आंदोलन की स्थापना की। मार्कस ने अरस्तू का उल्लेख तो नहीं किया, लेकिन उनके उत्तराधिकारी थियोफ्रेस्टस (2.10) के उद्धरणों की प्रशंसा अवश्य की है। संभवतः इससे भी अधिक महत्वपूर्ण चौथी शताब्दी ईसा पूर्व का एक अन्य आंदोलन था: सनकवाद। सनकी अनुयायियों में सबसे पहले और कुख्यात सनकी डायोजेन्स ऑफ सिनोप थे। ये अनुयायी सिद्धांतों से अधिक एक समान दृष्टिकोण से एकजुट थे, अर्थात् सामाजिक संस्थाओं के प्रति उनका तिरस्कार और प्रकृति के अनुरूप जीवन जीने की इच्छा। स्वयं डायोजेन्स ने ही दार्शनिक की छवि को एक निर्धन तपस्वी के रूप में स्थापित किया (मार्कस द्वारा मेडिटेशन्स 4.30 में वर्णित "बिना वस्त्रों वाला दार्शनिक" संभवतः एक सनकी ही था)। विश्व के नागरिक होने का उनका प्रसिद्ध दावा निश्चित रूप से विश्व को नगर-राज्य के रूप में देखने की स्टोइक अवधारणा का पूर्वाभास देता है, भले ही इसने वास्तव में उसे प्रभावित न किया हो। मार्कस कई अंशों में डायोजेन्स का उल्लेख करते हैं, साथ ही उनके शिष्य मोनिमस (2.15) का भी, और मेडिटेशन्स 6.13 में एक अन्य

सिनिक, क्रेट्स का जिक्र करते हैं, एक ऐसे किस्से में जिसका भाव अब अनिश्चित है।
हेलेनिस्टिक दार्शनिक प्रणालियों में स्टोइसिज़्म के महान प्रतिद्वंद्वी एपिक्यूरियनवाद से मार्कस का संबंध कहीं अधिक जटिल है। एपिक्यूरस (341-270 ईसा पूर्व) के अनुयायी ज़ेनो और क्रिसिपस द्वारा प्रतिपादित ब्रह्मांड से बिल्कुल भिन्न ब्रह्मांड में विश्वास करते थे। स्टोइक जगत अत्यंत सुव्यवस्थित है; एपिक्यूरियन ब्रह्मांड यादृच्छिक है, अरबों परमाणुओं के बेतरतीब संयोजनों का परिणाम है। ऐसे संसार में ईश्वरीय विधान की बात करना स्पष्ट रूप से बेतुका है, और यद्यपि एपिक्यूरस ने देवताओं के अस्तित्व को स्वीकार किया, उन्होंने इस बात से इनकार किया कि वे मानव जीवन में कोई रुचि रखते हैं। मनुष्यों के लिए, हमारी भूमिका बस यही है कि हम यथासंभव सर्वोत्तम जीवन जिएं, उपलब्ध सुखों का भरपूर लाभ उठाएं और जहाँ तक संभव हो, स्वयं को पीड़ा और चिंता से दूर रखें। विशेष रूप से, हमें मृत्यु के बारे में कोई चिंता नहीं करनी चाहिए, जो कि हमारे परमाणुओं के विघटन से ही उत्पन्न होती है। यह प्रक्रिया न केवल अपरिहार्य है, बल्कि हानिरहित भी है, क्योंकि मृत्यु के बाद "हम" का अस्तित्व ही नहीं रहता जिसे हानि हो।
यद्यपि इस संप्रदाय के अनुयायियों में कई प्रमुख रोमन लोग शामिल थे, फिर भी इसे स्टोइसिज़्म जितनी सफलता नहीं मिली और अधिकांश बाहरी लोगों द्वारा इसे हल्के तिरस्कार की दृष्टि से देखा जाता था। एपिक्यूरियनों द्वारा समर्थित शांतिवाद स्पष्ट रूप से सक्रिय सार्वजनिक जीवन - जो एक महत्वपूर्ण रोमन मूल्य था
- के साथ सामंजस्य स्थापित करना कठिन था, और एपिक्यूरियनों द्वारा अच्छाई को आनंद के साथ जोड़ना रूढ़िवादी रोमनों के बीच

संदेह पैदा करने वाला था। "खाओ, पियो और आनंद करो" को एपिक्यूरियनों का आदर्श वाक्य माना जाता था, हालाँकि स्वयं एपिकुरस ने आनंद को भोजन और यौन सुख के सामान्य आनंद के बजाय बौद्धिक चिंतन से स्पष्ट रूप से जोड़ा था। यद्यपि यह एक अल्पसंख्यक मत था, फिर भी एपिक्यूरियनवाद एक व्यवस्थित ब्रह्मांडीय सिद्धांत प्रस्तुत करने में स्टोइसिज़्म का एकमात्र संभावित प्रतिद्वंद्वी था, जैसा कि मार्कस ने कई अवसरों पर "ईश्वरीय विधान या परमाणु" (4.3, 10.6, 11.18, 12.14) के स्पष्ट द्वंद्व द्वारा स्वीकार किया है।
आम तौर पर मार्कस एपिक्यूरियनवाद को नापसंद करते हुए प्रतीत होते हैं (जैसा कि हम उम्मीद करते हैं)। मेडिटेशन्स 6.10 में वे "मिश्रण, अंतःक्रिया और फैलाव" पर आधारित एपिक्यूरियन ब्रह्मांड की तुलना स्टोइक प्रणाली के घटकों: "एकता, व्यवस्था और योजना" से करते हैं—स्पष्ट रूप से बाद वाली प्रणाली के पक्ष में। एक अन्य प्रविष्टि में वे पूछते हैं, क्या हमें मृत्यु से डरने में शर्म नहीं आनी चाहिए, जब "यहां तक कि" एपिक्यूरियन भी इससे घृणा करते हैं? (12.34)। लेकिन अन्य प्रविष्टियाँ कम तिरस्कारपूर्ण दृष्टिकोण का संकेत देती हैं। मार्कस स्पष्ट रूप से एपिक्यूरस के बीमारी के दौरान उनके अनुकरणीय आचरण के वर्णन को स्वीकृति के साथ उद्धृत करते हैं (9.41) और दो बार दर्द सहने की क्षमता पर दार्शनिक की टिप्पणियों में सांत्वना ढूंढते हैं (7.33, 7.64)। अन्य उत्तरवर्ती स्टोइक दार्शनिकों (सेनेका एक उल्लेखनीय उदाहरण हैं) की तरह, वे सत्य को जहाँ भी पाते थे, स्वीकार करने को तैयार थे।
अब तक हमने मेडिटेशन्स की विषयवस्तु पर ध्यान दिया है: उत्तरवर्ती स्टोइसिज़्म का नैतिक सिद्धांत, जिसमें प्लेटो और

हेराक्लाइट्स की कुछ सामग्री समाहित है, और अन्य विचारधाराओं और विचारकों के संदर्भ भी मिलते हैं। लेकिन मेडिटेशन्स स्वयं क्या है? इसे कैसे और क्यों लिखा गया? इसके पाठक कौन हैं? यह किस प्रकार की पुस्तक है? इन प्रश्नों के उत्तर के लिए हमें पुस्तक की विषयवस्तु से हटकर इसके स्वरूप और उत्पत्ति की ओर देखना होगा।

ध्यान: शैली, संरचना और प्रकार

मुझे लगता है कि मार्कस को यह जानकर आश्चर्य (और शायद निराशा भी) हुई होगी कि उनका नाम विश्व की सर्वश्रेष्ठ पुस्तकों के आधुनिक पुस्तकालय में शामिल किया गया है। उन्हें सबसे पहले तो उस कृति के शीर्षक से आश्चर्य हुआ होगा जो उन्हें समर्पित है। लंबे समय से प्रचलित अंग्रेजी शीर्षक "मेडिटेशन्स" न केवल मौलिक नहीं है, बल्कि पूरी तरह से भ्रामक भी है, जो पुस्तक में शामिल अव्यवस्थित टिप्पणियों के विपरीत एक बनावटी प्रभाव और प्रामाणिकता प्रदान करता है। पहले मुद्रित संस्करण के लिए उपयोग की गई खोई हुई ग्रीक पांडुलिपि में - जो स्वयं मार्कस की मूल पांडुलिपि से कई पीढ़ियों बाद की है - कृति का शीर्षक "स्वयं को" (ईस हेउटन) था। यह शीर्षक भी मूल शीर्षक होने की संभावना "मेडिटेशन्स" से कम ही है, हालांकि यह कम से कम कृति का कुछ हद तक अधिक सटीक वर्णन है।
दरअसल, ऐसा लगता है कि मार्कस ने स्वयं इस रचना को कोई शीर्षक नहीं दिया होगा, क्योंकि उन्होंने इसे शुरू से ही एक संपूर्ण रचना के रूप में नहीं देखा था। यह न केवल प्रकाशन के लिए नहीं लिखी गई थी, बल्कि मार्कस को स्पष्ट रूप से यह उम्मीद भी नहीं थी

कि उनके अलावा कोई और इसे पढ़ेगा। इसमें कई ऐसे रहस्यमय संदर्भ हैं जिनमें व्यक्तियों या घटनाओं का उल्लेख है, जो किसी प्राचीन पाठक के लिए उतने ही समझ से परे होते जितने कि आज हैं। उदाहरण के लिए, जबकि समकालीन व्यक्ति मेडिटेशन्स 8.25 या 12.27 में उल्लिखित कुछ व्यक्तियों को पहचान सकते थे, कोई भी प्राचीन पाठक यह नहीं जान सकता था कि सिनुएसा से रस्टिकस द्वारा लिखे गए पत्र (1.7) में क्या था, एंटोनिनस ने टस्कुलम में सीमा शुल्क अधिकारी से क्या कहा (1.16), या कैएटा में मार्कस के साथ क्या हुआ (1.17)। अन्यत्र मार्कस सम्राट के रूप में अपनी भूमिका पर सीधे विचार करते हैं, ऐसे शब्दों में जो किसी और के लिए बिल्कुल अप्रासंगिक होंगे। हम पाते हैं कि वह “साम्राज्यवादी” बनने के खतरों के बारे में चिंतित हैं (6.30), सीनेट में सरल भाषा में बोलने के लिए खुद को याद दिला रहे हैं (8.30), और अपनी अनूठी स्थिति पर विचार कर रहे हैं (11.7)। इन और अन्य प्रविष्टियों से यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि पाठ में प्रयुक्त “आप” कोई सामान्य “आप” नहीं, बल्कि स्वयं सम्राट हैं। “जब आप स्वयं को देखें, तो आपको किसी भी सम्राट की झलक दिखाई देगी” (10.31)।
हम 'मेडिटेशन्स' को किस श्रेणी में रखें? यह डायरी नहीं है, कम से कम पारंपरिक अर्थों में तो बिल्कुल नहीं। इसमें मार्कस के दैनिक जीवन से संबंधित बहुत कम या न के बराबर जानकारी है: कुछ ही नाम, कोई तारीख नहीं और दो अपवादों को छोड़कर, कोई स्थान नहीं। इसमें वह प्रत्यक्षदर्शी भाव भी नहीं है—जैसे किसी के कंधे पर बैठकर पढ़ने वाला पाठक—जो आमतौर पर सबसे गुप्त डायरी लेखक की भी विशेषता होती है। कुछ विद्वानों ने इसे पास्कल के 'पेंसेज़' या जोसेफ जौबर्ट की नोटबुक जैसी किसी अलिखित बड़ी रचना का आधार माना है। फिर भी, ये नोट्स बहुत दोहराव वाले हैं और दार्शनिक

दृष्टि से, इसके लिए बहुत ही प्रारंभिक हैं। ये प्रविष्टियाँ शायद किसी अभ्यासशील दार्शनिक के कार्य नोट्स से कुछ हद तक मिलती-जुलती हैं: उदाहरण के लिए, विटजेनस्टाइन का 'ज़ेटेल' या सिमोन वेल का 'कैहियर्स'। फिर भी, यहाँ भी एक महत्वपूर्ण अंतर है। 'मेडिटेशन्स' विटजेनस्टाइन या वेल के नोट्स की तरह अनिश्चित और खोजपूर्ण नहीं है, और इसमें मौलिकता का अभाव है। यह किसी ऐसे दिमाग का संकेत नहीं देता जो नई धारणाओं को दर्ज कर रहा हो या नए तर्कों के साथ प्रयोग कर रहा हो, बल्कि एक ऐसे दिमाग का संकेत देता है जो लंबे समय से परिचित लेकिन अपूर्ण रूप से आत्मसात किए गए विचारों को जुनूनी रूप से दोहरा रहा है और उन्हें नए सिरे से प्रस्तुत कर रहा है।
इन प्रविष्टियों का सबसे सटीक वर्णन शायद फ्रांसीसी विद्वान पियरे हैडोट द्वारा सुझाया गया है। ये "आध्यात्मिक अभ्यास" हैं जो रोजमर्रा की जिंदगी के तनाव और उलझन से क्षणिक राहत प्रदान करने के लिए रचे गए हैं: शाब्दिक अर्थ में एक स्व-सहायता पुस्तक। इस संदर्भ में एक महत्वपूर्ण टिप्पणी मेडिटेशन्स 5.9 में मिलती है, जहाँ मार्कस स्वयं को याद दिलाते हैं कि "दर्शन को अपना शिक्षक न समझें, बल्कि उसे स्पंज और अंडे की सफेदी की तरह समझें जो नेत्रशोथ से राहत देते हैं—एक सुखदायक मरहम की तरह।" इस व्याख्या के अनुसार, व्यक्तिगत प्रविष्टियाँ मार्कस के विचारों के अभिलेख के रूप में या दूसरों को ज्ञान प्रदान करने के लिए नहीं, बल्कि उनके स्वयं के उपयोग के लिए, अपने दार्शनिक विश्वासों का अभ्यास और सुदृढ़ करने के साधन के रूप में रची गई थीं। ऐसी व्याख्या प्रविष्टियों के कई पहलुओं को स्पष्ट करती है जो अन्यथा perplexing होते। यह पाठ में आज्ञावाचक वाक्य की प्रधानता को स्पष्ट करती है; इसका उद्देश्य वर्णन करना या

(इसीलिए मैंने इस खंड को "ऋण और सबक" शीर्षक दिया है, जिसका मूल पाठ में कोई औचित्य नहीं है)। ये प्रविष्टियाँ मोटे तौर पर मार्कस के प्रारंभिक जीवन के कालक्रम को दर्शाती हैं, उनके बड़े रिश्तेदारों से लेकर उनके शिक्षकों, उनके दत्तक पिता एंटोनिनस और अंततः देवताओं तक। यह तार्किक योजना, साथ ही प्रविष्टियों की बढ़ती लंबाई, एक सुनियोजित व्यवस्था का संकेत देती है, संभवतः स्वयं मार्कस द्वारा। यदि ऐसा है, तो कम से कम यह पुस्तक एक समग्र रचना के रूप में परिकल्पित की गई थी। यह पाठ के नवीनतम भागों में से एक हो सकता है, यदि विद्वान यह सोचने में सही हैं (जैसा कि अधिकांश लोग मानते हैं) कि मेडिटेशन्स 6.30 में एंटोनिनस पायस का संक्षिप्त विवरण 1.16 में लंबे संस्मरण का प्रारंभिक बिंदु था।
शेष पुस्तकों में जैविक एकता या एक पुस्तक से दूसरी पुस्तक में विकास खोजने के प्रयास निष्फल हैं। मेडिटेशन्स (पुस्तक 1 को छोड़कर) को आप कहीं से भी खोलें, आपको वही स्वर, वही विषय मिलेंगे; मार्कस के विचार एक पुस्तक से दूसरी पुस्तक में न तो स्पष्ट रूप से बदलते हैं और न ही विकसित होते हैं। न ही अलग-अलग पुस्तकों के भीतर कोई संरचना या एकता देखी जा सकती है। ऐसा लगता है कि पुस्तकों के बीच विभाजन केवल भौतिक है। दूसरे शब्दों में, प्रेषित "पुस्तकें" मार्कस की मूल प्रति, या शायद बाद की किसी प्रति के अलग-अलग पपाइरस रोल का प्रतिनिधित्व करती हैं। जब एक भर जाती थी, तो दूसरी शुरू कर दी जाती थी।
यदि संपूर्ण पुस्तकें एकरूप हैं, तो भी प्रत्येक प्रविष्टि में शैलीगत विविधता स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। कुछ प्रविष्टियाँ विकसित लघु निबंध हैं जो एक ही दार्शनिक बिंदु को प्रस्तुत करती हैं; पुस्तक 2 और 3 की अनेक प्रविष्टियाँ इसी

प्रकार की हैं। अन्य सीधी-सादी आज्ञाएँ हैं (“सबसे छोटा मार्ग अपनाएँ…”) या सूक्तियाँ (“कोई भी आपको अपने आप से सामंजस्य में जीने से नहीं रोक सकता”)। कभी-कभी मार्कस सूची के रूप में कई मूलभूत सिद्धांतों को सूचीबद्ध करते हैं (“याद रखें कि… और कि… और कि…”)। अन्यत्र वे एक उपमा प्रस्तुत करते हैं, कभी-कभी तुलना का बिंदु अनुमान के लिए छोड़ दिया जाता है। इस प्रकार मानव जीवन “एक ही वेदी पर रखी धूप की अनेक चिंगारियों” (4.15) या “हवा में उछाले गए पत्थर” (9.17) के समान है। अन्य मामलों में उपमा स्पष्ट रूप से प्रस्तुत की गई है: “क्या आपने कभी कटा हुआ हाथ या पैर देखा है...? हम अपने साथ ऐसा ही करते हैं... जब हम अपने साथ घटित होने वाली घटनाओं के विरुद्ध विद्रोह करते हैं” (8.34)। कुछ अन्य अंश एक प्रकार के औपचारिक ध्यान अभ्यास को दर्शाते हैं, जैसे कि जब मार्कस स्वयं को वेस्पासियन के युग (4.32) या ऑगस्टस के दरबार (8.31) की कल्पना करने का निर्देश देता है और फिर उस कल्पित दृश्य की तुलना अपने समय के दृश्य से करता है। दो पुस्तकों (7 और 11) के कुछ अंश केवल उद्धरणों से युक्त हैं। कुछ प्रविष्टियाँ अन्य के कच्चे मसौदे प्रतीत होती हैं; पुस्तक 7 में त्रासदी से लिए गए कई कच्चे उद्धरण अधिक परिष्कृत ध्यान 11.6 में शामिल किए गए हैं। कुछ प्रविष्टियों का महत्व पूरी तरह अस्पष्ट बना हुआ है। कुछ आलोचकों को "चरित्र: गहरा, स्त्री जैसा, हठी" (4.28) या "उन्हें एहसास नहीं है कि चोरी, बुवाई, खरीदारी में कितना कुछ शामिल है..." (3.15) जैसे नोट्स का क्या अर्थ निकालना है, यह पता नहीं है।
इन लेखों में कलात्मकता का स्तर भी काफी भिन्न है। कुछ लेख तो मार्कस के खुद के लिए लिखे गए नोट्स या अनुस्मारक मात्र हैं— जैसे दार्शनिक रूप से "मंगलवार को अपॉइंटमेंट के लिए डॉक्टर को

फोन कर दें?"। लेकिन अन्य लेख अत्यंत साहित्यिक हैं। मार्कस ने दूसरी शताब्दी की अलंकारिक तकनीकों में प्रशिक्षित व्यक्ति के रूप में लिखा। उनके विचारों पर स्वाभाविक रूप से उनके प्रशिक्षण और बौद्धिक परिवेश की छाप थी, भले ही वे केवल अपने लिए लिख रहे हों।
छोटी प्रविष्टियाँ अक्सर शब्द-क्रीड़ा में रुचि और सूक्तिपूर्ण संक्षिप्तता के लिए प्रयास प्रदर्शित करती हैं जो अलंकारिक स्कूलों की सरलता और हेराक्लिटस के विरोधाभासी संक्षेपण दोनों की याद दिलाती है:

क्या सूर्य वर्षा का काम करने की कोशिश करता है? या एस्क्लेपियस डेमेटर का? (6.43)
बुराई: वही पुरानी बात। (7.1)
नर्तक नहीं, पहलवान... (7.61)
इसे बिना अहंकार के स्वीकार करना, इसे उदासीनता से जाने देना। (8.33)

दार्शनिक परंपरा का प्रभाव एक अन्य तत्व पर भी पड़ा होगा जो हमें कभी-कभी देखने को मिलता है: संवाद या अर्ध-संवाद के बीच-बीच में आने वाले अंश। एक विकसित रूप में, दार्शनिक संवाद की शुरुआत प्लेटो से हुई, जिनका अनुकरण बाद के दार्शनिकों, विशेष रूप से अरस्तू (उनके लुप्त हो चुके कार्यों में) और सिसरो ने किया। 'मेडिटेशन्स' में निश्चित रूप से उस तरह का विस्तृत दृश्य-निर्माण नहीं है जिसकी हम एक सच्चे संवाद में अपेक्षा करते हैं, लेकिन हमें कई प्रविष्टियों में एक प्रकार की आंतरिक बहस मिलती

है जिसमें एक काल्पनिक वार्ताकार के प्रश्नों या आपत्तियों का उत्तर एक दूसरी, शांत आवाज द्वारा दिया जाता है जो उसकी त्रुटियों को सुधारती या फटकारती है। पहली आवाज मार्कस के कमजोर, मानवीय पक्ष का प्रतिनिधित्व करती प्रतीत होती है; दूसरी आवाज दर्शन की आवाज है।
लंबी प्रविष्टियाँ (वैसे तो कोई भी बहुत लंबी नहीं है) एक सुसंगत शैली से चिह्नित हैं, हालाँकि कभी-कभी थोड़ी श्रमसाध्य भी लगती हैं। सभी आलोचकों ने मार्कस के व्याख्यात्मक गद्य की प्रशंसा नहीं की है, और कुछ ने कथित कमियों का कारण उनकी ग्रीक भाषा की खामियों को बताया है। लेकिन पूरी संभावना है कि कभी-कभी आने वाली अटपटी भाषा की अपूर्ण समझ से अधिक रचना की खुरदरी प्रकृति के कारण है—मार्कस का ज़ोर से सोचना या किसी विचार को ढूँढ़ने का प्रयास। यही व्याख्या मार्कस के गद्य की सबसे उल्लेखनीय विशेषताओं में से एक के पीछे भी हो सकती है—अर्थात्, लगभग समानार्थी शब्दों और वाक्यांशों के जोड़ों को एक साथ जोड़ने की उनकी प्रवृत्ति, मानो उन्हें यह सुनिश्चित न हो कि उन्होंने पहली बार में सही निशाना साधा है या नहीं। दार्शनिक गद्य में स्वाभाविक रूप से पाई जाने वाली अत्यंत अमूर्त शब्दावली के साथ मिलकर, यह पढ़ना कठिन बना सकता है, विशेष रूप से अंग्रेजी में, जो ग्रीक की तुलना में संक्षिप्तता और ठोस शब्दावली को अधिक महत्व देती है। हालाँकि, अपने सर्वोत्तम रूप में, मार्कस का लेखन असाधारण रूप से प्रभावी हो सकता है, विशेष रूप से तब जब यह छवि और विचार के बीच संतुलन स्थापित करता है, जैसा कि 5.23 के आरंभ में है:

ध्यान रखें कि चीजें कितनी तेजी से गुजरती हैं और लुप्त हो जाती हैं—वर्तमान भी और भविष्य भी। अस्तित्व एक नदी की तरह हमारे सामने बहता रहता है: "क्या" निरंतर परिवर्तनशील है, "क्यों" के हजारों रूप हैं। कुछ भी स्थिर नहीं है, यहाँ तक कि जो अभी यहीं है वह भी नहीं। अतीत और भविष्य की अनंतता हमारे सामने फैली हुई है—एक ऐसी खाई जिसकी गहराई हम देख नहीं सकते।

यह विशेष विषय—मानव जीवन की क्षणभंगुरता, वह निरंतर परिवर्तन जो दुनिया को आकार देता है और उसे सूचित करता है—मेडिटेशन्स में एक आवर्ती विषय है, और जैसा कि हम देखेंगे, यह एक ऐसा विषय है जिसका विवेचन दार्शनिक मॉडलों के साथ-साथ साहित्यिक मॉडलों से भी उतना ही प्रभावित है, और स्टोइक सिद्धांत के साथ-साथ मार्कस के स्वयं के चरित्र से भी उतना ही प्रभावित है।

आवर्ती विषय

संपूर्ण 'मेडिटेशन्स' से एक सुसंगत और व्यवस्थित तर्क निकालने का प्रयास व्यर्थ होगा। यह उस प्रकार का कार्य नहीं है। व्यक्तिगत प्रविष्टियों में आत्मकथात्मक तत्व खोजने का प्रयास भी उतना ही निरर्थक होगा (उदाहरण के लिए, 9.42 को अविदियस कैसियस के विद्रोह से संबंधित मानना, या 10.4 को कॉमोडस पर चिंतन मानना)—विशेषकर इसलिए क्योंकि इनमें से बहुत कम प्रविष्टियों की तिथि निश्चित रूप से निर्धारित की जा सकती है। इसका यह अर्थ नहीं है कि 'मेडिटेशन्स' में कोई एकता नहीं है या इसका मार्कस के अपने जीवन से कोई संबंध नहीं है, क्योंकि इसमें दोनों ही हैं। इसे एकजुट करने वाली बात कुछ चुनिंदा विषयों की

पुनरावृत्ति है जो निश्चित रूप से मार्कस की अपनी चिंताओं को दर्शाते हैं। मार्कस जिन बिंदुओं पर बार-बार लौटते हैं, वे ही उनके चरित्र और चिंताओं की सर्वोत्तम समझ प्रदान करते हैं।
एक उदाहरण जो लगभग हर पाठक को प्रभावित करेगा, वह है इस रचना में व्याप्त मृत्यु का बोध। मार्कस स्वयं को बार-बार याद दिलाता है कि मृत्यु से भयभीत नहीं होना चाहिए। यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, उस निरंतर परिवर्तन का हिस्सा है जो संसार को आकार देता है। अन्य बिंदुओं पर यह परम सांत्वना है। मार्कस कई बार स्वयं से कहता है, "जल्द ही तुम मर जाओगे, और इनमें से किसी का कोई महत्व नहीं रहेगा" (देखें 4.6, 7.22, 8.2)। सांसारिक चिंताओं की व्यर्थता और निरर्थकता पर जोर यहाँ क्षणभंगुरता के व्यापक विचार से जुड़ा है। सभी चीजें बदलती हैं या नष्ट हो जाती हैं, मिट जाती हैं और भुला दी जाती हैं। यही मार्कस द्वारा स्वयं को दिए गए कई चिंतन अभ्यासों का सार है: ऑगस्टस के दरबार (8.31), वेस्पासियन या ट्रोजन के युग (4.32), अतीत के महान दार्शनिकों और विचारकों (6.47) के बारे में सोचना—ये सभी अब धूल और राख में मिल चुके हैं।
यह विषय केवल स्टोइसिज़्म तक ही सीमित नहीं है। प्राचीन साहित्य में हमें यह हर जगह देखने को मिलता है। मार्कस स्वयं होमर की इलियड की पुस्तक 6 के प्रसिद्ध अंश का उद्धरण देते हैं जिसमें मनुष्यों के जीवन की तुलना वसंत ऋतु में उगने वाले पत्तों से की गई है, जो एक मौसम तक फलते-फूलते हैं और फिर गिरकर मर जाते हैं, और उनकी जगह दूसरे पत्ते उग आते हैं (10.34)। उन्होंने अन्य लेखकों में भी इस भावना को पहचाना होगा, उदास ग्रीक गीतकार मिम्नेर्मस से लेकर, जो होमर की उपमा को विकसित और

विस्तारित करते हैं, रोमन वकील सर्वियस सल्पिसियस तक, जो अपने मित्र सिसरो को उनकी बेटी की मृत्यु पर लिख रहे थे।

मैं आपसे एक ऐसी बात साझा करना चाहता हूँ जिससे मुझे बहुत सांत्वना मिली, इस आशा के साथ कि शायद इसका आप पर भी वैसा ही प्रभाव पड़े। एशिया से लौटते समय, एजीना से मेगारा की यात्रा के दौरान, मैंने उन भूमियों को निहारा जिनसे हम गुज़रे। एजीना मेरे पीछे था, मेगारा मेरे सामने, पिरियस दाईं ओर, कोरिंथ बाईं ओर—वे शहर जो कभी समृद्ध थे, और अब हमारी आँखों के सामने खंडहर के रूप में पड़े हैं—और मैंने मन ही मन कहा, “हाय! . . . और क्या तुम, सर्वियस, अपने दुःख को रोककर यह याद नहीं रखोगे कि तुम एक नश्वर प्राणी के रूप में पैदा हुए थे?” मेरा विश्वास करो, यह विचार मेरे लिए बहुत बड़ी सांत्वना थी।

आधुनिक शोक परामर्शदाता इस मुद्दे पर ज्यादा ध्यान नहीं देना चाहेंगे, लेकिन मार्कस इसे भली-भांति समझते थे, और इसका उन पर प्रभाव उनके चरित्र और पृष्ठभूमि दोनों पर प्रकाश डालता है। मार्कस एक स्टोइक दार्शनिक थे, लेकिन वे एक रोमन भी थे, जो न केवल ज़ेनो और क्राइसिपस से, बल्कि होमर और वर्जिल से भी प्रभावित थे। मेडिटेशन्स में वर्जिल का कहीं उल्लेख नहीं है, और एक ग्रीक रचना में उनका उद्धरण या संकेत देना भी मुश्किल है, लेकिन इस रचना में उदासी का एक ऐसा भाव व्याप्त है जिसे केवल वर्जिलियन ही कहा जा सकता है।
अन्य चिंताएँ भी सामने आती हैं। कई प्रविष्टियाँ दर्द या अन्य प्रकार की शारीरिक कमजोरी से निपटने के तरीकों पर चर्चा करती

हैं। “जब आपको बिस्तर से उठने में परेशानी हो…” कई प्रविष्टियाँ इस वाक्य से शुरू होती हैं (5.1, 8.12)। एक लगातार बना रहने वाला भाव है दूसरों के प्रति क्रोध और चिड़चिड़ाहट को नियंत्रित करने की आवश्यकता, उनकी अक्षमता या दुर्भावना को सहन करने की आवश्यकता, उन्हें उनकी गलतियों का एहसास कराने की आवश्यकता। कई प्रविष्टियाँ दरबार के जीवन की निराशाओं पर केंद्रित हैं, और यह निराशा तब सबसे अधिक स्पष्ट होती है जब मार्कस खुद से कहता है कि वह इनके बारे में शिकायत करना बंद कर दे (8.9)। वह दरबार की तुलना दर्शनशास्त्र से सौतेली माँ और माँ के समान करता है—जिससे कर्तव्यवश मिला जाता है, लेकिन जिससे हम वास्तव में प्रेम नहीं कर सकते (6.12)। फिर भी दरबार एक बाधा नहीं होना चाहिए: यह एक चुनौती, यहाँ तक कि एक अवसर भी हो सकता है। एंटोनिनस ने दिखाया कि कोई भी व्यक्ति कहीं भी, यहाँ तक कि दरबार में भी, एक अच्छा जीवन जी सकता है (5.16, 1.16)। मार्कस खुद से कहता है, “दर्शनशास्त्र के लिए कोई भी भूमिका इतनी उपयुक्त नहीं है जितनी कि वह भूमिका जिसमें तुम अभी हो” (11.7)।
मार्कस के व्यक्तित्व का एक सूक्ष्म संकेत उनकी पसंदीदा बिम्ब-रचना में मिलता है। उदाहरण के लिए, यह ध्यान देने योग्य है कि मेडिटेशन्स में प्रकृति के कितने बिम्ब मिलते हैं। कई पाठक मेडिटेशन्स 3.2 से प्रभावित हुए हैं, जिसमें रोटी पकाने या अंजीर, जैतून और गेहूं की बालियों के पकने में "प्रकृति की सहजता" का वर्णन है। अन्य प्रविष्टियों में रूपक और सहज तुलनाएँ भूमध्यसागरीय दुनिया की देहाती और कृषि संबंधी लय को दर्शाती हैं, जिसमें भेड़-बकरियों, मवेशियों और अंगूर की बेलों, बुवाई और कटाई के मौसमों और धीरे-धीरे सूखकर किशमिश बनने वाले अंगूरों का वर्णन है। इनमें से कुछ उदाहरण सामान्य हो सकते हैं,

लेकिन एक सामान्य उदाहरण भी बहुत कुछ प्रकट कर सकता है। प्लेटो की रचनाओं का एक पृष्ठ भी बिना नाविकों, चिकित्सकों, मोचियों और अन्य शिल्पकारों के उल्लेख के नहीं पढ़ा जा सकता, जो प्राचीन एथेंस में निवास करते थे; मार्कस की रचनाओं में ऐसे पात्र बहुत कम मिलते हैं। समाज की छवि एक वृक्ष के रूप में है जिसकी शाखाएँ व्यक्तिगत मनुष्य हैं, यह एक महत्वपूर्ण स्टोइक सिद्धांत को व्यक्त करती है, लेकिन यह छवि अपेक्षा से कहीं अधिक विकसित है और व्यक्तिगत अवलोकन से प्रेरित है: "आप उस शाखा के बीच अंतर देख सकते हैं जो शुरुआत से ही वृक्ष पर मौजूद है, उसके साथ बनी हुई है और बढ़ रही है, और उस शाखा के बीच जिसे काट दिया गया है और फिर से रोपित किया गया है।"
प्राकृतिक जगत के प्रति स्नेह, मानव जीवन और अन्य मनुष्यों के प्रति निरंतर घृणा और तिरस्कार की भावना के विपरीत है—एक ऐसी भावना जिसे स्टोइसिज़्म से प्राप्त करना (या उससे सामंजस्य स्थापित करना) कठिन है। जैसा कि पी. ए. ब्रंट कहते हैं, “तर्क ने मार्कस को बताया कि संसार इतना अच्छा है कि उसमें सुधार की कोई गुंजाइश नहीं है, फिर भी यह उसे लगातार इतना बुरा प्रतीत होता है जिसका कोई उपाय नहीं है।” उसके आसपास के दरबारी अभिमानी और चापलूस हैं, जबकि जिन लोगों से वह प्रतिदिन मिलता है वे “दखलंदाजी करने वाले, कृतघ्न, अभिमानी, बेईमान, ईर्ष्यालु और चिड़चिड़े” हैं (2.1)। मेडिटेशन्स में सबसे अधिक बार दोहराए जाने वाले बिंदुओं में से एक यह याद दिलाना है कि मनुष्य सामाजिक प्राणी हैं, मानो यह एक ऐसा बिंदु था जिसे स्वीकार करने में मार्कस को विशेष रूप से कठिनाई हो रही थी। वह स्वयं को याद दिलाता है कि देवता मनुष्यों की परवाह करते हैं, “और तुम— मृत्यु के कगार पर—फिर भी उनकी परवाह करने से इनकार करते हो।”

इस रचना में निराशावाद का भाव लगातार बना रहता है। “जीवन में हम जो चाहते हैं, वे सब खोखली, बासी और तुच्छ हैं। कुत्ते आपस में गुर्रा रहे हैं। बच्चे आपस में लड़ रहे हैं—हंसते हैं और फिर पल भर में रोने लगते हैं। विश्वास, शर्म, न्याय, सत्य—‘धरती से गायब हो गए हैं और केवल स्वर्ग में ही मिलते हैं।’ तुम अब भी यहाँ क्यों हो?” (5.33)। कई प्रविष्टियों में गंदगी के चित्र दिखाई देते हैं। हमारे आस-पास की दुनिया स्नानघरों जैसी है: “तेल, पसीना, गंदगी, धूसर पानी, सब कुछ घिनौना” (8.24)। यदि मार्कस तारों का चिंतन करता है, तो वह केवल “जीवन की गंदगी को धोने” (7.47) के लिए ही करता है। और मार्कस जिस वस्तुनिष्ठ विश्लेषण को महत्व देता है, वह अक्सर निराशाजनक निंदकवाद (आधुनिक अर्थों में) में बदल जाता है। “चीजों के निर्माण के प्रति घृणा: तरल, धूल, हड्डियाँ, मैल। या संगमरमर कठोर गंदगी के रूप में, सोना और चाँदी अवशेषों के रूप में, कपड़े बालों के रूप में, बैंगनी रंग शंख के रक्त के रूप में। और बाकी सब” (9.36)। मानव शरीर स्वयं “थैली में सड़ते हुए मांस” (8.38) से अधिक कुछ नहीं है। “[अपने शरीर से घृणा करो। खून का ढेर, हड्डियों के टुकड़े, नसों, शिराओं, धमनियों का एक उलझा हुआ जाल” (2.2)। शायद पूरे काम में सबसे निराशाजनक प्रविष्टि वह है जिसमें मार्कस खुद को संगीत के प्रति उदासीनता विकसित करने के लिए प्रेरित करता है (11.2)।
जैसा कि एक विद्वान ने कहा है, "मेडिटेशन्स को लंबे समय तक पढ़ने से उदासी छा सकती है।" और जो लोग इस पुस्तक से प्रेम करते हैं, वे भी इस बात से इनकार नहीं कर सकते कि इसमें प्रस्तुत मानव जीवन का दृष्टिकोण कुछ हद तक सीमित करने वाला है। मैथ्यू अर्नोल्ड, जिनके निबंध में मार्कस के प्रति गहरा सम्मान और स्नेह झलकता

है, ने उनके दर्शन की केंद्रीय कमी को आनंद के लिए कोई गुंजाइश न होने के रूप में पहचाना है, और मुझे लगता है कि यह एक उचित आलोचना है। मार्कस हमें सुख प्राप्त करने का कोई साधन नहीं देते, बल्कि केवल पीड़ा का प्रतिरोध करने का साधन देते हैं। मेडिटेशन्स का स्टोइसिज़्म मूल रूप से एक रक्षात्मक दर्शन है; यह उल्लेखनीय है कि इसमें कितनी सैन्य छवियां बार-बार आती हैं, आत्मा को "तैनात" या "स्थित" बताए जाने से लेकर मन को एक अभेद्य किले के रूप में दर्शाने वाली प्रसिद्ध छवि तक (8.48)। ऐसी छवियां केवल मार्कस तक ही सीमित नहीं हैं, लेकिन कोई कल्पना कर सकता है कि एक ऐसे सम्राट के लिए इनका विशेष महत्व रहा होगा जिनके अंतिम वर्ष "युद्ध और घर से दूर यात्रा" में व्यतीत हुए (2.17)। मार्कस के लिए जीवन एक लड़ाई थी, और अक्सर ऐसा लगता होगा
- जो किसी न किसी अर्थ में हमेशा से ही एक हारी हुई लड़ाई रही होगी।
पाठ में कुछ ऐसे बिंदु भी हैं जहाँ हमें एक भिन्न दृष्टिकोण की झलक मिलती है, विशेष रूप से तब जब मार्कस देवताओं का उल्लेख करते हैं। स्टोइक दृष्टिकोण से, "ईश्वर" या "देवता" (कई प्राचीन लेखकों द्वारा इन शब्दों का परस्पर उपयोग किया गया है) केवल पारंपरिक शब्द हैं जिन्हें हम "प्रकृति", "तर्क", "ईश्वरीय विधान" या सीधे शब्दों में "चीजें जैसी हैं" कह सकते हैं। मार्कस इस शक्ति की परोपकारिता पर जोर देते हैं (जो दिव्य है वह निश्चित रूप से अच्छा होगा?), लेकिन यह स्पष्ट है कि वे इसके कार्यों को उस निर्दयता से भी जोड़ते हैं जो रूढ़िवादी स्टोइक सिद्धांत इसे प्रदान करता है। यह समझना आसान नहीं है कि किसी को ऐसी शक्ति से प्रार्थना क्यों करनी चाहिए जिसके निर्णयों को प्रभावित करने की कोई उम्मीद नहीं कर सकता, और वास्तव में

मार्कस कई बार इस संभावना को स्वीकार करते प्रतीत होते हैं कि ऐसा नहीं करना चाहिए (5.7, 6.44, 9.40)।
इसलिए यह और भी आश्चर्यजनक है कि मार्कस अन्यत्र देवताओं की ओर से अधिक व्यक्तिगत चिंता का संकेत देते हैं। पुस्तक 1 का अंतिम अंश इसका सबसे स्पष्ट उदाहरण है। यहाँ मार्कस बताते हैं कि देवताओं ने उनकी सहायता "अपने उपहारों, अपनी मदद और अपनी प्रेरणा" के माध्यम से प्रत्यक्ष रूप से की है, ठीक वैसे ही जैसे उन्होंने दूसरों की की है (देखें 9.11)। उनकी सहायता आश्चर्यजनक रूप से ठोस है। जिन चीजों के लिए उनका धन्यवाद किया गया है, उनमें "स्वप्नों के माध्यम से प्राप्त उपचार" शामिल हैं, जिनमें "कैएटा में मिला उपचार" भी शामिल है (1.17; पाठ अनिश्चित है)। वह स्वयं को याद दिलाते हैं कि देवता अन्य लोगों की भी सहायता करते हैं, "ठीक वैसे ही जैसे वे आपकी करते हैं - संकेतों, सपनों और हर दूसरे तरीके से" (9.27)। मार्कस स्वयं देवताओं में गहराई से विश्वास करते थे, न केवल एक अलंकारिक भाषा के रूप में बल्कि अपने जीवन में एक वास्तविक शक्ति के रूप में, यह उनके उन लोगों के खंडन से स्पष्ट होता है जो उनके अस्तित्व पर संदेह करते हैं: "मैं जानता हूँ कि देवता मौजूद हैं... - उनकी शक्ति को बार-बार महसूस करने से" (12.28)। ईश्वर के साथ इस व्यक्तिगत संबंध को स्टोइक दर्शन के निराकार तार्किक दृष्टिकोण से कैसे सामंजस्य बिठाया जा सकता था? यह प्रश्न मेडिटेशन्स 9.40 के संवाद में उभरता हुआ प्रतीत होता है। एक स्वर विरोध करता है, “लेकिन ये तो वो चीजें हैं जो देवताओं ने मुझ पर छोड़ी हैं,” जिस पर दूसरा उत्तर देता है, “और आपको ऐसा क्यों लगता है कि देवताओं को इस बात की परवाह नहीं है कि हम पर क्या निर्भर है?” मार्कस ने स्वयं शायद इस विरोधाभास को पूरी

तरह से पहचाना या स्वीकार नहीं किया होगा, लेकिन इसका अस्तित्व इस बात की ओर इशारा करता है कि उन्हें कुछ हद तक यह एहसास था कि स्टोइक दर्शन द्वारा दिया गया उत्तर हर मायने में संतोषजनक नहीं था।

बाद का प्रभाव

यह अज्ञात है कि मेडिटेशन्स को कैसे और किसके द्वारा संरक्षित किया गया था। चौथी शताब्दी के उत्तरार्ध में लिखी गई हिस्टोरिया ऑगस्टा में रोम में मंत्रमुग्ध श्रोताओं के सामने मेडिटेशन्स पर मार्कस के व्याख्यान का वर्णन मिलता है—यह उस विलक्षण कृति से जुड़ी कई मनमोहक कल्पनाओं में से एक है, लेकिन निश्चित रूप से एक काल्पनिक रचना है। हालांकि, यह अंश यह संकेत देता है कि यह ग्रंथ चौथी शताब्दी तक प्रचलन में था, जब वक्ता थेमिस्टियस ने भी इसका उल्लेख किया था। यह संभवतः थेमिस्टियस के समकालीन, नव-मूर्तिपूजक सम्राट जूलियन (जिन्हें बाद के युगों में जूलियन द एपोस्टेट के नाम से जाना गया) को भी परिचित था, जिनके संवाद "द सीज़र्स" में मार्कस को उस प्रकार के दार्शनिक-राजा के आदर्श के रूप में चित्रित किया गया है जैसा जूलियन स्वयं बनना चाहता था।
थेमिस्टियस और जूलियन के बाद की शताब्दी, कम से कम पश्चिम में, पतन की शताब्दी थी—राजनीतिक संस्थाओं में गिरावट, और ग्रीक भाषा के ज्ञान में भी। अगले हज़ार वर्षों तक मार्कस की रचना, होमर और यूरिपाइड्स की रचनाओं की तरह, पश्चिमी पाठकों के लिए अज्ञात ही रही। ग्रीक भाषी पूर्व में इसकी प्रतियाँ अवश्य ही मौजूद थीं, लेकिन वहाँ भी मेडिटेशन्स को बहुत कम पढ़ा गया।

सन् 1453 में तुर्कों द्वारा कॉन्स्टेंटिनोपल पर कब्ज़ा करने के बाद विद्वानों का पलायन हुआ, और वे अपने साथ वे यूनानी ग्रंथ ले गए जिन्होंने इतालवी पुनर्जागरण को प्रेरित किया। मेडिटेशन्स भी उनमें से एक रहा होगा। फिर भी, आज भी इस कृति का अस्तित्व खतरे में है। एकमात्र पूर्ण पांडुलिपि जो बची है, वह चौदहवीं शताब्दी की एक पांडुलिपि (अब वेटिकन में) है, जो त्रुटियों से भरी हुई है। पहला मुद्रित संस्करण सन् 1559 में प्रकाशित हुआ, जब विल्हेम होल्ज़मैन (जिन्हें ज़िलैंडर के नाम से जाना जाता है) ने एक अधिक विश्वसनीय पांडुलिपि से पाठ तैयार किया। दुर्भाग्य से, वह पांडुलिपि अब उपलब्ध नहीं है। लेकिन अपनी सर्वोत्तम स्थिति में भी, यह मार्कस द्वारा स्वयं लिखे गए पाठ का एक बहुत ही अपूर्ण प्रमाण है। मेडिटेशन्स के हमारे पाठ में कई ऐसे अंश हैं जो अस्पष्ट हैं या जिनमें एक या एक से अधिक महत्वपूर्ण शब्द छूट गए प्रतीत होते हैं। इनमें से कुछ त्रुटियां मार्कस की मूल प्रति की अव्यवस्थित स्थिति के कारण हो सकती हैं। अन्य अंश मार्कस की मृत्यु के बाद की सहस्राब्दी में इस कृति की नकल और पुनर्नकल के दौरान अनजाने में शामिल हो गए होंगे। कुछ मामलों में, कई शताब्दियों के विद्वानों के गहन अनुमान से मूल पाठ को पुनर्स्थापित किया जा सका है। अन्य मामलों में, अभी भी अनिश्चितता बनी हुई है।
क्लासिक साहित्य के पेशेवर छात्रों में 'मेडिटेशन्स' ने कभी विशेष रुचि नहीं जगाई, और इसके कारण शायद समझ में आते हैं। इसमें ऐतिहासिक घटनाओं के कुछ ही प्रत्यक्ष संदर्भ हैं और सामाजिक इतिहासकारों के लिए अपेक्षाकृत कम सामग्री उपलब्ध है। उत्तरवर्ती स्टोइसिज़्म के प्रमाण के रूप में यह एपिक्टेटस के 'डिस्कोर्सेस' के विशाल संग्रह के सामने फीका पड़ जाता है। फिर

भी, क्लासिक अध्ययन के संकीर्ण दायरे से बाहर के लोगों, शायद विशेष रूप से उन लोगों को जो मार्कस द्वारा झेली गई कठिनाइयों को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं, इसने हमेशा आकर्षित किया है। 'मेडिटेशन्स' फ्रेडरिक द ग्रेट की पसंदीदा पुस्तकों में से एक थी; एक हालिया अमेरिकी राष्ट्रपति ने दावा किया है कि वे इसे हर कुछ वर्षों में दोबारा पढ़ते हैं। लेकिन इसने पोप, गोएथे और अर्नोल्ड जैसे कवियों से लेकर दक्षिणी बागान मालिक विलियम अलेक्जेंडर पर्सी तक, अन्य लोगों को भी आकर्षित किया है, जिन्होंने अपनी आत्मकथा में लिखा है कि "हममें से प्रत्येक के लिए, चाहे हार कितनी भी गहरी क्यों न हो, मार्कस ऑरेलियस का अजेय शीतकालीन साम्राज्य शेष रहता है... यह बाहर नहीं, बल्कि भीतर है, और जब सब कुछ खो जाता है, तब भी यह अडिग रहता है।"
यदि कई प्राचीन लेखकों की तुलना में मार्कस का अध्ययन कम हुआ है, तो भी उनका अनुवाद अन्य लेखकों की तुलना में कहीं अधिक हुआ है। लेकिन उनके अंतिम अंग्रेज़ी अनुवाद को एक पीढ़ी बीत चुकी है, और अब एक और प्रयास का समय आ गया है। आगे मैं 'मेडिटेशन्स' की विषयवस्तु और शैली दोनों को सुगम अंग्रेज़ी में प्रस्तुत करने का प्रयास करूँगा। मूल रचना की विविधतापूर्ण प्रकृति को दर्शाने में मेरी विशेष रुचि रही है, जिसमें कुछ अंशों की संक्षिप्तता और अन्य अंशों की बिखरी हुई शैली दोनों शामिल हैं। मुझे आशा है कि परिणाम मेरे इस विश्वास को पुष्ट करेंगे कि एक रोमन सम्राट ने जो कुछ समय पहले अपने लिए लिखा था, वह समय और स्थान में उससे दूर रहने वालों के लिए भी सार्थक हो सकता है। हम मार्कस की दुनिया में नहीं रहते, लेकिन यह हमसे उतनी दूर भी नहीं है जितना हम कभी-कभी कल्पना करते हैं। आधुनिक पाठक पर 'मेडिटेशन्स' के प्रभाव का इससे बेहतर उदाहरण रूसी कवि जोसेफ

ब्रोड्स्की नहीं हो सकते, जिनका निबंध "मार्कस ऑरेलियस को श्रद्धांजलि" रोम के कैपिटोलिन पहाड़ी पर स्थित सम्राट की प्रसिद्ध प्रतिमा से प्रेरित है।

मैंने उसे आखिरी बार कुछ साल पहले, एक बरसाती सर्दी की रात में, एक आवारा डाल्मेशियन कुत्ते के साथ देखा था। मैं अपने जीवन की सबसे बुरी शामों में से एक के बाद टैक्सी से अपने होटल लौट रहा था। अगली सुबह मैं रोम से अमेरिका के लिए रवाना हो रहा था। मैं नशे में था। गाड़ियाँ इतनी धीमी गति से चल रही थीं कि मानो किसी की अंत्येष्टि के लिए भी धीमी गति की कामना की जाए। कैपिटल बिल्डिंग के पास पहुँचकर मैंने ड्राइवर को रुकने के लिए कहा, किराया दिया और गाड़ी से उतर गया।. . . तभी मुझे एहसास हुआ कि मैं अकेला नहीं हूँ: एक मध्यम आकार का डाल्मेशियन कुत्ता अचानक कहीं से प्रकट हुआ और चुपचाप कुछ ही दूरी पर बैठ गया। उसकी अचानक उपस्थिति इतनी अजीब तरह से सुकून देने वाली थी कि एक पल के लिए मेरा मन हुआ कि मैं उसे अपनी एक सिगरेट दे दूँ।. . . कुछ देर तक हम दोनों घुड़सवार की मूर्ति को देखते रहे।. . . और अचानक — शायद बारिश और माइकल एंजेलो के स्तंभों और मेहराबों की लयबद्ध बनावट के कारण—सब कुछ धुंधला हो गया, और उस धुंधलेपन के बीच, बिना किसी ज्यामिति के चमकती हुई मूर्ति हिलती हुई प्रतीत हुई। बहुत तेज़ गति से नहीं, और इस जगह से बाहर भी नहीं; लेकिन इतनी गति ज़रूर थी कि डालमेटियन कुत्ता मेरा साथ छोड़कर कांस्य प्रतिमा के पीछे चलने लगे।

अग्रिम पठन

मार्कस की मानक आधुनिक जीवनी ए. आर. बिरले की "मार्कस ऑरेलियस" (1966; संशोधित संस्करण, न्यू हेवन, कनेक्टिकट: येल यूनिवर्सिटी प्रेस, 1987) है, जिसमें प्रमुख प्राचीन साहित्यिक स्रोतों का पूर्ण उपयोग किया गया है—न केवल मेडिटेशन्स (विशेष रूप से भाग 1), बल्कि डियो कैसियस के इतिहास के अवशेष, फ्रोंटो के पत्र और तथाकथित हिस्टोरिया ऑगस्टा में मार्कस की जीवनी भी शामिल है। बिरले ने मार्कस की पृष्ठभूमि और जिस समाज में वह रहे, उसका सटीक चित्रण करने के लिए उच्च वर्ग के पदाधिकारियों के जीवन-चरित्र (प्रोसोपोग्राफी) और शाही प्रशासन की कार्यप्रणाली पर हाल के शोध का भी सहारा लिया है।
एंटोनाइन युग का सबसे व्यापक और विश्वसनीय विवरण कैम्ब्रिज एन्शिएंट हिस्ट्री, खंड XI, द हाई एम्पायर, ई.स. 70-192 (कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, 2000) में मिलता है। एडवर्ड गिब्बन द्वारा अपने रोमन साम्राज्य के पतन और विनाश के इतिहास के शुरुआती अध्यायों में इस काल का प्रसिद्ध वर्णन आज भी पढ़ने योग्य है, हालांकि इसमें प्रस्तुत तस्वीर कुछ हद तक अतिरंजित हो सकती है। इसके विपरीत, ई. आर. डॉड्स की पुस्तक, पैगन एंड क्रिश्चियन इन एन एज ऑफ एंजाइटी (कैम्ब्रिज, इंग्लैंड: कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, 1965) एक उपयोगी प्रतिसंतुलन प्रस्तुत करती है, जो इस काल का एक बिल्कुल अलग आकलन प्रस्तुत करती है।
विशेष विषयों पर अनेक पुस्तकें उपलब्ध हैं, जिनमें से कुछ का ही उल्लेख किया जा सकता है। एस. एफ. बोनर की पुस्तक "एजुकेशन इन एन्शिएंट रोम" (बर्कले: यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया प्रेस, 1977) में मार्कस द्वारा प्राप्त उच्च-वर्गीय शिक्षा का वर्णन मिलता है। ई. चैम्पलिन की पुस्तक "फ्रोंटो एंड एंटोनाइन रोम"

(कैम्ब्रिज, मैसाचुसेट्स: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1980) मार्कस के शिक्षक पर सर्वश्रेष्ठ आधुनिक अध्ययन है। ग्लेन बोवर्सॉक की पुस्तक "ग्रीक सोफिस्ट्स इन द रोमन एम्पायर" (ऑक्सफोर्ड: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1969) दूसरी शताब्दी की बौद्धिक संस्कृति का एक मौलिक अध्ययन है। फर्गस मिलर की पुस्तक "द एम्परर इन द रोमन वर्ल्ड" (इथाका, न्यूयॉर्क: कॉर्नेल यूनिवर्सिटी प्रेस, 1977) मार्कस और उनके साथी सम्राटों द्वारा किए गए नागरिक और प्रशासनिक कार्यों का एक विस्तृत विश्लेषण है, और सैन्य मामलों के लिए जे. बी. कैंपबेल की पुस्तक "द एम्परर एंड द रोमन आर्मी" (ऑक्सफोर्ड: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1984) इसका पूरक है।
मार्कस और उनके संसार से संबंधित अधिकांश प्रमुख प्राचीन स्रोत लोएब क्लासिकल लाइब्रेरी में आमने-सामने के पृष्ठों पर अंग्रेजी अनुवादों के साथ सुविधाजनक रूप से मुद्रित हैं। मार्कस का मूल्यवान लेकिन अत्यधिक अविश्वसनीय जीवन, हिस्टोरिया ऑगस्टा में पाया जा सकता है, जो स्क्रिप्टोर्स हिस्टोरिया ऑगस्टा के तीन खंडों में उपलब्ध है, जिसका अनुवाद डी. मैगी (1921-1932) ने किया है, साथ ही ए. बिरले द्वारा अनुवादित लाइव्स ऑफ द लेटर सीजर्स (न्यूयॉर्क: पेंगुइन, 1976) में भी। लोएब श्रृंखला में फ्रोंटो के पत्र भी शामिल हैं, जिनका अनुवाद सी. आर. हैन्स (2 खंड, 1919) ने किया है; और इतिहासकार डियो कैसियस के पत्र, जिनका अनुवाद ई. कैरी (9 खंड, 1914-1927, जिनमें से अंतिम दो मार्कस के लिए प्रासंगिक हैं) ने किया है। हालांकि मार्कस के जन्म से एक पीढ़ी पहले रचित और संकलित, प्लिनी द यंगर के पत्र, जिनका अनुवाद... बेट्टी रेडिस (2 खंड, 1969) की रचनाएँ मध्य साम्राज्य काल के उच्च वर्ग के समाज के

लिए एक समृद्ध और ज्ञानवर्धक स्रोत हैं। इस काल के बौद्धिक जीवन की जानकारी पुरातत्वविद् औलस गेलियस की 'एटिका नाइट्स' (अनुवाद जे. सी. रोल्फ़, 3 खंड, 1927), व्यंग्यकार लूसियन की रचनाएँ (अनुवाद ए. एम. हारमोन, के. किलबर्न और एम. डी. मैकलियोड, 8 खंड, 1913-1967) और फिलोस्ट्रेटस की मनोरंजक 'लाइव्स ऑफ द सोफिस्ट्स' (अनुवाद डब्ल्यू. सी. राइट, 1921) से प्राप्त की जा सकती है। अंत में, एंटोनाइन काल पर आधारित दो आधुनिक उपन्यासों, वाल्टर पैटर के 'मारियस द एपिक्यूरियन' (1885) और मार्गरेट योरसेनार के 'मेमोयर्स ऑफ हैड्रियन' (1951) का उल्लेख करना आवश्यक है। इनमें से किसी को भी प्राथमिक स्रोत नहीं माना जाना चाहिए, लेकिन दोनों ही अपने-अपने तरीके से उत्कृष्ट कृतियाँ हैं।
हेलेनिस्टिक दर्शन पर हाल के कार्यों ने मेडिटेशन्स की दार्शनिक पृष्ठभूमि को स्पष्ट करने में बहुत योगदान दिया है। स्टोइसिज़्म और एपिक्यूरियनवाद दोनों का एक स्पष्ट और सहायक परिचय ए. ए. लॉन्ग की पुस्तक हेलेनिस्टिक फिलॉसफी (लंदन: डकवर्थ, 1974) में पाया जा सकता है; इससे कहीं अधिक व्यापक रूप से, केम्पे अल्ग्रा, जोनाथन बार्न्स और जैप मैन्सफेल्ड द्वारा संपादित पुस्तक द कैम्ब्रिज हिस्ट्री ऑफ हेलेनिस्टिक फिलॉसफी (न्यूयॉर्क: कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, 1999) में इसका वर्णन मिलता है। स्टोइसिज़्म पर एफ. एच. सैंडबैक की पुस्तक द स्टोइक्स (लंदन: चैटो एंड विंडस, 1975) और जे. रिस्ट की पुस्तक स्टोइक फिलॉसफी (कैम्ब्रिज, इंग्लैंड: कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, 1969) भी देखें। दो सबसे महत्वपूर्ण स्टोइक दार्शनिकों, ज़ेनो और क्राइसिपस की रचनाएँ काफी हद तक लुप्त हो चुकी हैं। उनके बचे हुए अंशों का अनुवाद ए. ए. लॉन्ग और डेविड सेडली की

पुस्तक "द हेलेनिस्टिक फिलॉसफर्स" (न्यूयॉर्क: कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, 1987) के पहले खंड में किया गया है, जिसमें एपिक्यूरियनवाद पर भी काफी सामग्री शामिल है। दोनों विचारधाराओं के इतिहास का एक महत्वपूर्ण स्रोत डायोजेन्स लेर्टियस की "लाइव्स ऑफ द फिलॉसफर्स" है, जिसका अनुवाद आर. डी. हिक्स ने लोएब श्रृंखला (2 खंड, 1925) में किया है।
साम्राज्य के अधीन स्टोइसिज़्म के लिए सबसे महत्वपूर्ण स्रोत सेनेका द यंगर और एपिक्टेटस की रचनाएँ हैं। सेनेका का सबसे अच्छा परिचय संभवतः ल्यूसिलियस को लिखे गए उनके पत्र हैं, जिनका एक चयन आर. कैम्पबेल द्वारा अनुवादित "लेटर्स फ्रॉम अ स्टोइक" (न्यूयॉर्क: पेंगुइन, 1969) में उपलब्ध है। एपिक्टेटस के प्रवचन और एनचेरिडियन, डब्लू. ए. ओल्डफादर द्वारा अनुवादित लोएब श्रृंखला में उपलब्ध हैं (2 खंड, 1925)। एनचेरिडियन का अनुवाद टी. डब्ल्यू. हिगिंसन द्वारा भी किया गया है (इंडियानापोलिस: बॉब्स-मेरिल, 1955)।
स्वयं मेडिटेशन्स के लिए, अपरिहार्य स्रोत (यद्यपि यह लंबे समय से अनुपलब्ध है और प्राप्त करना कठिन है) ए.एस.एल. फारक्वार्सन की 'द मेडिटेशन्स ऑफ द एम्परर मार्कस एंटोनिनस', 2 खंड (ऑक्सफोर्ड, इंग्लैंड: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1944) है। मैंने कई पूर्व अंग्रेजी अनुवादों से लाभ उठाया है, विशेष रूप से फारक्वार्सन (हाल ही में आर. बी. रदरफोर्ड द्वारा एक नए परिचय के साथ पुनर्मुद्रित); जॉर्ज लॉन्ग (1862); सी. आर. हैन्स (लोएब, 1916); जी.एम.ए. ग्रुबे (इंडियानापोलिस: बॉब्स-मेरिल, 1963) और मैक्सवेल स्टैनिफोर्थ (न्यूयॉर्क: पेंगुइन, 1964) के अनुवादों से, साथ ही डब्ल्यू. थेलर के जर्मन अनुवाद (ज्यूरिख: आर्टेमिस, 1951) और पियरे हैडोट द्वारा पुस्तक 1 के फ्रेंच संस्करण

(पेरिस: लेस बेल्स लेट्रेस, 1998) से। ग्रीक पाठ का सबसे अच्छा आधुनिक संस्करण जे. डल्फेन द्वारा किया गया है (दूसरा संस्करण, बी. जी. ट्यूब्नर, 1987), हालांकि कुछ विवादास्पद अंशों में मैंने कभी-कभी अलग-अलग पाठों को प्राथमिकता दी है।
मेडिटेशन्स के विद्वतापूर्ण अध्ययनों में से तीन विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। पी. ए. ब्रंट, "मार्कस ऑरेलियस इन हिज मेडिटेशन्स," जर्नल ऑफ रोमन स्टडीज 64 (1974): 1-20, उन विषयों का विश्लेषण करता है जो विशेष रूप से मार्कस को प्रभावित करते हैं। पियरे हैडोट, द इनर सिटाडेल: द "मेडिटेशन्स" ऑफ मार्कस ऑरेलियस, अनुवादक एम. चेस (कैम्ब्रिज, मैसाचुसेट्स: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1998), मार्कस की दार्शनिक प्रणाली का एक विचारपूर्ण पुनर्निर्माण है। आर. बी. रदरफोर्ड, द मेडिटेशन्स ऑफ मार्कस ऑरेलियस: ए स्टडी (ऑक्सफोर्ड, इंग्लैंड: क्लेरेंडन, 1989), एक अधिक साहित्यिक दृष्टिकोण से उत्कृष्ट विश्लेषण है, जिसमें देवताओं के साथ मार्कस के संबंध पर भी अच्छी टिप्पणियाँ हैं। गैर-क्लासिकिस्टों द्वारा की गई कई प्रशंसाओं में से दो विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं: मैथ्यू अर्नोल्ड का "मार्कस ऑरेलियस" (मूल रूप से लॉन्ग के अनुवाद की समीक्षा) उनके लेक्चर्स एंड एसेज इन क्रिटिसिज्म में, संपादक। आर. एच. सुपर (एन आर्बर: यूनिवर्सिटी ऑफ मिशिगन प्रेस, 1962), और जोसेफ ब्रोड्स्की की "होमेज टू मार्कस ऑरेलियस" उनके संग्रह ऑन ग्रीफ एंड रीजन (न्यूयॉर्क: फर्रार, स्ट्रॉस एंड गिरौक्स, 1995) में।

आभार

कैरेन श्वाबैक ने अनुवाद के प्रारंभिक मसौदे को पढ़ा और कई सुधार सुझाए, जिसके लिए मैं उनका हार्दिक आभारी हूँ। विभिन्न प्रकार की सहायता के लिए मैं डेबोरा डेमानिया, ग्रेगरी गेलबर्ड, क्रिस्टा केन, चार्ल्स मैथ्यूज, कैथरीन ओडेल, हेडन पेलिसिया, एलिन शूमाकर और अल्फोंस विन्ह का भी ऋणी हूँ। वर्जीनिया विश्वविद्यालय के क्लासिक्स विभाग में मेरे सहयोगियों, और विशेष रूप से मेरे विभागाध्यक्ष जॉन मिलर ने, 2001 के पतझड़ सेमेस्टर के दौरान मुझे पाठ्यक्रम से छूट दिलाने में मदद की, जब अधिकांश कार्य पूरा हुआ। अंत में, इस परियोजना के प्रति उनके धैर्य और उत्साह के लिए मैं अपने संपादक विल मर्फी का भी आभारी हूँ।

परिचयात्मक नोट्स

1. इस व्यापक अर्थ में, इसका अनुवाद करने के बजाय, मैंने इसे सामान्यतः केवल “(तथा) लोगो” के रूप में ही रखा है। मुझे आशा है कि “कर्म” और “ताओ” जैसे शब्दों को आत्मसात कर चुके पाठक इसे भी स्वीकार करने के लिए तैयार होंगे।
2. इसी प्रकार, कुछ आधुनिक भौतिकविदों ने विस्तार और संकुचन के प्रत्यावर्तन द्वारा निर्मित ब्रह्मांडों की एक श्रृंखला की कल्पना की है - "बिग बैंग" और "बिग क्रंच"।
3. रैमसे मैकमुलन, रोमन व्यवस्था के दुश्मन (कैम्ब्रिज, मैसाचुसेट्स: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1966), पृष्ठ 48।
4. पहले के अनुवादकों को "मार्गदर्शक तर्क" जैसे अटपटे पर्यायवाची शब्दों का सहारा लेना पड़ा है। मैंने आमतौर पर इसे

"मन" के रूप में अनुवादित किया है, क्योंकि यह शायद अंग्रेजी में सबसे कम असंतोषजनक पर्यायवाची है।
5. दो उदाहरण उल्लेखनीय हैं। मार्कस को अखाड़े में होने वाली तलवारबाजी और क्रूर फाँसी उबाऊ लगती है (6.46); उसे यह कभी सूझा ही नहीं कि ये नैतिक रूप से गलत भी हो सकते हैं। उसे इस बात पर गर्व है कि उसने अपने दासों का यौन शोषण नहीं किया, इसलिए नहीं कि यह उनके लिए हानिकारक या अन्यायपूर्ण होता, बल्कि इसलिए कि ऐसा आत्म-भोग उसके अपने चरित्र के लिए हानिकारक होता (1.17)। इस बात का कोई संकेत नहीं मिलता कि उसने कभी दास प्रथा पर सवाल उठाया हो। यदि उससे पूछा जाता, तो वह निस्संदेह उत्तर देता कि "सच्ची" दासता मन का भावनाओं और इच्छाओं के प्रति आत्म-दासता है (cf. 8.3, 9.40, 11.30); वास्तविक शारीरिक दासता तो बस एक ऐसी स्थिति है जिसे स्वीकार करना और सहन करना पड़ता है, जैसे निकट दृष्टि दोष या सर्दी।
6. इससे भी बेहतर शीर्षक "मेमोरैंडा" हो सकता है, जो इस रचना की विविधतापूर्ण प्रकृति और इसके इच्छित उद्देश्य दोनों को दर्शाता है। कई प्रविष्टियाँ "याद रखें..." या "ध्यान में रखें..." जैसे निर्देशों से शुरू होती हैं, जबकि अन्य (जैसे 12.18) की वाक्य रचना ऐसी चेतावनी को पूर्व निर्धारित करती है।
7. ध्यान की स्व-निर्देशित प्रकृति पर जोर देने के लिए मैंने कभी-कभी इन्हें प्रत्यक्ष आदेशों के बजाय संकल्पों ("के लिए...") के रूप में अनुवाद करना पसंद किया है।
8. पारंपरिक विभाजन और क्रमांकन केवल थॉमस गैटाकर द्वारा 1652 में प्रकाशित लैटिन अनुवाद से ही लिए गए हैं। इसे प्रामाणिक नहीं माना जा सकता है, और मैंने कभी-कभी एक ही प्रविष्टि को दो

भागों में विभाजित किया है (कभी-कभी पहले के संपादकों का अनुसरण करते हुए, कभी-कभी नहीं)।
9. कुछ उल्लेखनीय कमियाँ हैं, जो महत्वपूर्ण हो भी सकती हैं और नहीं भी। उदाहरण के लिए, एंटोनिनस के पूर्ववर्ती, हैड्रियन का उल्लेख नहीं है। हो सकता है कि मार्कस उन्हें नापसंद करते हों, या फिर 138 में उनकी मृत्यु से पहले उनसे उनका बहुत कम संपर्क रहा हो। शायद इससे भी अधिक आश्चर्यजनक बात यह है कि हेरोडेस एटिकस का कोई उल्लेख नहीं है, जिनसे मार्कस ने ग्रीक अलंकार शास्त्र सीखा था। क्या यह बाद के वर्षों में दोनों के बीच उत्पन्न व्यक्तिगत तनावों की ओर इशारा करता है? या क्या यह चूक मार्कस के अलंकार शास्त्र से दर्शनशास्त्र की ओर बढ़ने के कारण है? (यह उल्लेखनीय है कि लैटिन अलंकारशास्त्री फ्रोंटो, जिनके साथ मार्कस का घनिष्ठ संबंध प्रतीत होता है, का उल्लेख मार्कस के दार्शनिक गुरुओं की तुलना में बहुत संक्षिप्त रूप में किया गया है।)
10. पुस्तक 2 और 3 की शुरुआत बाद की पुस्तकों से इस मायने में भिन्न है कि इनमें रचना के स्थान की पहचान बताने वाला एक संक्षिप्त नोट शामिल है। हमें यह नहीं पता कि ये नोट मार्कस द्वारा स्वयं लिखे गए थे या अन्य पुस्तकों में इनका अभाव है। इन दोनों पुस्तकों में प्रविष्टियों की औसत लंबाई शायद बाद की पुस्तकों की तुलना में थोड़ी अधिक है, लेकिन इसके अलावा इनमें कोई खास अंतर नहीं है। पुस्तक 2 और 3 में समग्र रूप से कोई विषयगत सूत्र खोजने के प्रयास ठोस नहीं हैं।
11. मैंने टिप्पणियों में सबसे जघन्य उदाहरणों को नोट किया है, और कुछ अंशों को ओबेलस (< . . . >) से चिह्नित किया है जहाँ मूल को पुनर्निर्मित करना असंभव है।

12. विलियम अलेक्जेंडर पर्सी, लैंटर्न्स ऑन द लेवी (बैटन रूज: लुइसियाना स्टेट यूनिवर्सिटी प्रेस, 1973), पृ. 313.
13. स्टोइक दार्शनिकों के पूर्ववर्तियों और प्रतिद्वंद्वियों पर किए गए कार्यों का सर्वेक्षण स्पष्ट रूप से इस टिप्पणी के दायरे से बाहर है, लेकिन दो अच्छे प्रारंभिक बिंदुओं का उल्लेख किया जा सकता है। हेराक्लिटस और अन्य प्रारंभिक दार्शनिकों के जो अंश मेडिटेशन्स में दिखाई देते हैं, उनके बचे हुए अंश कैथलीन फ्रीमैन की पुस्तक 'एन्सिला टू द प्रीसोक्रेटिक फिलॉसफर्स' (ऑक्सफोर्ड: ब्लैकवेल, 1948 और बाद के पुनर्मुद्रण) में अनुवादित हैं। प्लेटो से अपरिचित किसी भी पाठक को संभवतः सुकरात के अपोलॉजी से शुरुआत करनी चाहिए, जो मॉडर्न लाइब्रेरी के 'सिलेक्टेड डायलॉग्स ऑफ प्लेटो' में उपलब्ध है, जिसका अनुवाद बी. जोवेट और संशोधन एच. पेलिसिया ने किया है (न्यूयॉर्क: रैंडम हाउस, 2000) या अन्य कई अनुवादों में से कोई भी उपलब्ध है।

पुस्तक 1

ऋण और सबक

1. मेरे दादा वेरस
चरित्र और आत्म-नियंत्रण।

2. मेरे पिता (मेरी अपनी यादों और उनकी प्रतिष्ठा के आधार पर) ईमानदारी और पुरुषत्व।

3. मेरी माँ
ईश्वर के प्रति उनकी श्रद्धा, उनकी उदारता, न केवल गलत काम करने की बल्कि उसके बारे में सोचने की भी उनकी असमर्थता। और उनका सरल जीवन—अमीरों से बिलकुल अलग।

4. मेरे परदादा
सरकारी स्कूलों से बचने के लिए, अच्छे निजी शिक्षकों को नियुक्त करना और परिणामस्वरूप होने वाले खर्चों को उचित रूप से खर्च किया गया पैसा मानना।

5. मेरे पहले शिक्षक

रथ दौड़ में किसी का पक्ष न लेना, खेलों में किसी योद्धा का पक्ष न लेना। असुविधाओं को सहन करना और कोई मांग न करना। अपना काम करना, अपने काम से काम रखना और निंदा करने वालों के लिए समय न देना।

6. डायोग्नेटस
व्यर्थ की बातों में समय बर्बाद न करना। जादू-टोना और तंत्र-मंत्र की बातों में न आना। बटेरों की लड़ाई या इस तरह के अन्य सनक में न पड़ना। अप्रिय सच्चाइयों को सुनना। दर्शनशास्त्र का अभ्यास करना, बैकेयस, फिर तांडासिस और मार्सियानस के साथ अध्ययन करना। विद्यार्थी रहते हुए संवाद लिखना। यूनानी जीवनशैली को अपनाना—शिविर में पलंग और लबादा ओढ़ना।

7. देहाती
मुझे यह एहसास हुआ कि मुझे अपने चरित्र को प्रशिक्षित और अनुशासित करने की आवश्यकता है।
भाषण कला में मेरी रुचि मुझे भटका न दे। अमूर्त प्रश्नों पर ग्रंथ न लिखूं, न ही उपदेशात्मक प्रवचन दूं, न ही सादा जीवन या केवल दूसरों के लिए जीने वाले व्यक्ति का काल्पनिक वर्णन करूं। भाषण कला, कविता और साहित्य से दूर रहूं।
घर में यूं ही घूमने-फिरने के लिए सजने-संवरने जैसी बातों के लिए नहीं। सीधे-सादे पत्र लिखने के लिए (जैसे कि उन्होंने सिनुएसा से मेरी माँ को भेजा था)। और जब हमें गुस्सा दिलाने वाले या नाराज़ करने वाले लोग सुलह करना चाहें, तो उनसे मेल-मिलाप का रवैया अपनाने के लिए।

ध्यानपूर्वक पढ़ना—केवल सार समझ लेने से संतुष्ट न होना। और हर मीठी-मीठी बातें करने वाले के झांसे में न आना।
और एपिक्टेटस के व्याख्यानों से मेरा परिचय कराने और मुझे उनकी प्रति उधार देने के लिए भी धन्यवाद।

8. अपोलोनियस
स्वतंत्र और अटूट विश्वसनीयता, और क्षणिक रूप से ही सही, केवल अपने मूल विचार पर ध्यान देना। और हर परिस्थिति में एक समान रहना—तीव्र पीड़ा, बच्चे की मृत्यु, दीर्घकालिक बीमारी। और उनके उदाहरण से यह स्पष्ट रूप से देखना कि मनुष्य शक्ति और लचीलापन दोनों दिखा सकता है।
शिक्षण में उनका धैर्य। और ऐसे व्यक्ति को देखना जो स्पष्ट रूप से एक शिक्षक के रूप में अपनी विशेषज्ञता और क्षमता को सबसे विनम्र गुण मानते थे।
और यह सीख लेना कि आत्मसम्मान खोए बिना या कृतघ्न दिखे बिना दोस्तों से मदद कैसे स्वीकार की जाए।

9. छठा
दयालुता।
घर में पिता के अधिकार का एक उदाहरण। प्रकृति की आवश्यकता के अनुसार जीवन जीने का अर्थ।
बिना किसी दिखावे के गुरुत्वाकर्षण।
मित्रों के प्रति सहज सहानुभूति दिखाना, नौसिखियों और लापरवाह विचारकों के प्रति सहनशीलता दिखाना। हर किसी के साथ घुलमिल

जाने की उनकी क्षमता: उनकी संगति में रहना सर्वोच्च प्रशंसा थी, और उनके आसपास के लोगों के लिए यह अवसर एक सम्मान की बात थी।
हमें जिन सिद्धांतों के अनुसार जीवन जीना चाहिए, उनकी समझ और तर्क के साथ जांच और विश्लेषण करना।
क्रोध या अन्य भावनाओं का प्रदर्शन न करना। वासना से मुक्त रहते हुए भी प्रेम से परिपूर्ण रहना।
बिना आडंबर दिखाए प्रशंसा करना; बिना दिखावे के विशेषज्ञता प्रदर्शित करना।

10. साहित्यिक आलोचक अलेक्जेंडर
लोगों को लगातार सुधारने की कोशिश न करें, और विशेष रूप से जब भी वे उपयोग में कोई गलती करें, व्याकरण संबंधी कोई त्रुटि करें या किसी शब्द का गलत उच्चारण करें, तो उन पर झपटने के बजाय, बस उनके प्रश्न का उत्तर दें या कोई और उदाहरण जोड़ें, या मुद्दे पर ही बहस करें (उनके शब्दों पर नहीं), या चर्चा में कोई अन्य योगदान दें—और सही अभिव्यक्ति को सहजता से शामिल करें।

11. फ्रंटो
सत्ता से उत्पन्न होने वाली दुर्भावना, धूर्तता और पाखंड को पहचानना, और "अच्छे परिवारों" के लोगों द्वारा अक्सर दिखाई जाने वाली विचित्र निर्ममता को समझना।

12. अलेक्जेंडर प्लेटोवादी

लोगों को बार-बार यह न कहना (या उन्हें पत्र न लिखना) कि मैं बहुत व्यस्त हूँ, जब तक कि मैं सचमुच व्यस्त न होऊँ। इसी तरह, "अत्यावश्यक काम" का बहाना बनाकर अपने आस-पास के लोगों के प्रति अपनी जिम्मेदारियों से हमेशा पल्ला न झाड़ना।

13. कैटुलस
किसी मित्र की नाराजगी को नजरअंदाज न करें—भले ही वह नाराजगी अनुचित ही क्यों न हो—बल्कि मामले को सुलझाने की कोशिश करें। अपने शिक्षकों के प्रति निःसंकोच सम्मान दिखाना (डोमिटियस और एथेनोडोटस की कहानी), और अपने बच्चों के प्रति सच्चा प्यार दिखाना।

14. [मेरा भाई] सेवेरस
अपने परिवार, सत्य और न्याय से प्रेम करना। उन्हीं के माध्यम से मेरी मुलाकात थ्रेसिया, हेलविडियस, कैटो, डियोन और ब्रूटस से हुई और मैंने एक ऐसे समाज की कल्पना की जहाँ कानून समान हों, सामाजिक और वाणी की समानता हो, और शासक अपनी प्रजा की स्वतंत्रता का सर्वोपरि सम्मान करते हों।
और उनसे यह भी अपेक्षा की जाती है कि वे दर्शनशास्त्र को महत्व देने में स्थिर और सुसंगत रहें।
और दूसरों की मदद करना और हमेशा बांटने के लिए उत्सुक रहना, निराशावादी न होना, और अपने दोस्तों के स्नेह पर कभी संदेह न करना। और जब कोई उनकी नाराज़गी का पात्र बनता था, तो वे हमेशा जान जाते थे। और उनके दोस्तों को कभी भी किसी भी बात पर उनके

रवैये के बारे में अनुमान लगाने की ज़रूरत नहीं पड़ती थी: यह हमेशा स्पष्ट होता था।

15. मैक्सिमस मैक्सिमस

आत्म-नियंत्रण और ध्यान भटकाने वाली चीजों से प्रतिरोध।
विपरीत परिस्थितियों में, विशेषकर बीमारी में, आशावादी बने रहना।
एक संतुलित व्यक्तित्व: गरिमा और शालीनता का संगम।
बिना शिकायत किए अपना काम करना।
अन्य लोगों को यह पूरा यकीन था कि उसने जो कहा वह वही था जो वह सोचता था, और उसने जो किया वह बिना किसी दुर्भावना के किया था।
कभी भी अचंभित या आशंकित नहीं। न तो उतावला, न ही संकोची—न ही भ्रमित, न ही असहाय। न ही चापलूसी भरा—लेकिन न ही आक्रामक या व्यामोहग्रस्त।
उदारता, दानशीलता, ईमानदारी।
वह इस बात का आभास देता था कि वह खुद रास्ते पर कायम है, न कि उसे रास्ते पर धकेला जा रहा है।
ऐसा कभी नहीं हो सकता था कि कोई भी उनके द्वारा उपेक्षित महसूस करे—या उन्हें उपेक्षित करने की स्थिति में हो।
हास्यबोध।

16. मेरे दत्तक पिता

देवताओं के प्रति उनका दृष्टिकोण: अंधविश्वास रहित। और मनुष्यों के प्रति उनका दृष्टिकोण: लोकलुभावन भाषणबाजी नहीं, चापलूसी नहीं, खुशामद नहीं। हमेशा संयमित, हमेशा स्थिर, और कभी भी अभद्र या फैशन के बहकावे में नहीं आने वाले।
भाग्य ने उन्हें जो भौतिक सुख-सुविधाएँ प्रचुर मात्रा में प्रदान की थीं, उनका उन्होंने जिस प्रकार से सदुपयोग किया— बिना किसी अहंकार या खेद के। यदि वे सुख-सुविधाएँ उपलब्ध थीं, तो उन्होंने उनका भरपूर लाभ उठाया। यदि नहीं थीं, तो उन्हें उनकी कमी महसूस नहीं हुई।
किसी ने भी उन्हें कभी वाक्पटु, निर्लज्ज या पांडित्यपूर्ण नहीं कहा। उन्होंने उन्हें उनके वास्तविक रूप में देखा: जीवन की कसौटी पर खरा उतरा एक व्यक्ति, निपुण, चापलूसी से अप्रभावित, स्वयं और उन पर शासन करने में सक्षम।
दर्शनशास्त्र का अभ्यास करने वाले लोगों के प्रति उनका सम्मान — कम से कम उन लोगों के प्रति जो इसमें गंभीर थे। लेकिन दूसरों को नीचा दिखाए बिना—या उनकी बात सुने बिना।
लोगों के साथ सहज महसूस करने और उन्हें बिना दबाव डाले सहज महसूस कराने की उनकी क्षमता।
अपनी सेहत का उचित ख्याल रखने की उनकी तत्परता। वे न तो बीमारी के डर से ग्रस्त रहते थे और न ही अपनी दिखावट को लेकर अति चिंतित, लेकिन साथ ही साथ चीजों को नजरअंदाज भी नहीं करते थे। परिणामस्वरूप, उन्हें शायद ही कभी चिकित्सा सहायता, दवाओं या किसी प्रकार के मरहम या मलहम की आवश्यकता पड़ी।
विशेष रूप से, उनकी यह तत्परता कि वे वाक्पटुता, कानून, मनोविज्ञान, या किसी भी क्षेत्र के विशेषज्ञों को बोलने का

अवसर दें और उनका भरपूर समर्थन करें, ताकि उनमें से प्रत्येक अपनी पूरी क्षमता का उपयोग कर सके।
उन्होंने परंपरा का सम्मान किया, लेकिन इसके लिए उन्हें हमारी पारंपरिक मूल्यों की रक्षा करने के लिए लगातार खुद को बधाई देने की आवश्यकता नहीं थी।
इधर-उधर की बातों में उलझने या हर दिशा में खिंचे जाने की प्रवृत्ति नहीं है, बल्कि पुरानी जगहों और पुरानी चीजों से जुड़े रहना पसंद है।
जिस तरह से वह अपने माइग्रेन के दौरे के बाद भी तुरंत अपने काम पर वापस लौट आता था—पूरी तरह तरोताजा और अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन पर।
उसके पास बहुत कम रहस्य थे—वास्तव में, केवल राजकीय रहस्य, और वे भी बहुत ज्यादा नहीं थे।
जिस तरह से उन्होंने सार्वजनिक कार्यों को उचित सीमाओं के भीतर रखा - खेल, निर्माण परियोजनाएं, धन का वितरण इत्यादि - क्योंकि उन्होंने इस बात पर ध्यान दिया कि क्या करने की आवश्यकता है, न कि इसे करने से मिलने वाले श्रेय पर।
अजीब समय पर स्नान न करना, स्वार्थपूर्ण निर्माण परियोजनाओं में न लगना, भोजन की परवाह न करना, कपड़ों की बनावट और रंग की परवाह न करना, या आकर्षक दासों को रखने की परवाह न करना। (लोरियम स्थित अपने फार्म से लाया गया चोगा, लानुवियम की अधिकांश वस्तुएँ, टस्कुलम में सीमा शुल्क एजेंट की माफी को स्वीकार करने का तरीका, आदि।)
उन्होंने कभी अभद्रता नहीं दिखाई, न ही अपना आपा खोया और न ही हिंसक हुए। उन्हें कभी पसीना बहाते हुए नहीं देखा गया। हर काम को तर्कसंगत और उचित विचार-विमर्श के साथ, शांत और व्यवस्थित

तरीके से, लेकिन निर्णायक ढंग से और बिना किसी कमी के किया जाता था।
उनके बारे में (सुकरात के बारे में कही जाने वाली बात की तरह) यह कहा जा सकता है कि वे उन चीजों का आनंद लेना और उनसे दूर रहना जानते थे जिनसे दूर रहना अधिकांश लोगों के लिए कठिन होता है और जिनका आनंद लेना अत्यंत सरल होता है। दोनों क्षेत्रों में शक्ति, दृढ़ता और आत्म-नियंत्रण: एक ऐसी आत्मा की पहचान जो तैयार है—अदम्य।
(मैक्सिमस की बीमारी।)

17. देवता
मेरे दादा-दादी अच्छे थे, माता-पिता अच्छे थे, बहन अच्छी थी, शिक्षक अच्छे थे, नौकर अच्छे थे, रिश्तेदार अच्छे थे, दोस्त अच्छे थे—लगभग सभी अच्छे थे। और मैंने कभी भी उनमें से किसी के साथ अपना आपा नहीं खोया, हालाँकि मेरे अंदर ऐसा करने की क्षमता थी, और मैं आसानी से ऐसा कर भी सकता था। लेकिन ईश्वर की कृपा से, मुझे कभी उस स्थिति में नहीं डाला गया, और इस तरह मैं उस परीक्षा से बच गया।
मुझे अपने दादाजी की प्रेमिका द्वारा तय समय से अधिक समय तक पाला-पोसा नहीं गया। मैंने अपनी कौमार्यता बहुत जल्दी नहीं खोई, और वयस्कता में तब तक प्रवेश नहीं किया जब तक कि उसका समय नहीं आ गया - बल्कि उसे टाल दिया।
मुझे यह जानकर खुशी हुई कि मेरे पास एक ऐसा व्यक्ति था—एक शासक और एक पिता के रूप में—जो मुझे अहंकारी होने से रोक सकता था और मुझे यह एहसास दिला सकता था कि दरबार में भी अंगरक्षकों की टुकड़ी, भव्य वस्त्र, दीपक, मूर्तियाँ—इन सब दिखावों के बिना

यह अच्छी बात है कि मेरा शरीर अब तक साथ दे पाया है, खासकर मेरे जीवन जीने के तरीके को देखते हुए।
मैंने कभी बेनेडिक्टा या थियोडोटस को हाथ नहीं लगाया। और बाद में भी, जब मैं आवेश में आ गया, तो मैं उससे उबर गया।
हालांकि मैं अक्सर रस्टिकस से नाराज रहता था, लेकिन मैंने कभी ऐसा कुछ नहीं किया जिसका मुझे बाद में पछतावा होता।
भले ही मेरी मां की कम उम्र में मृत्यु हो गई, लेकिन कम से कम उन्होंने अपने अंतिम वर्ष मेरे साथ बिताए।
जब भी मुझे किसी जरूरतमंद या आर्थिक तंगी से जूझ रहे व्यक्ति की मदद करने का मन करता था, तो मुझे कभी यह नहीं कहा जाता था कि मेरे पास इसके लिए संसाधन नहीं हैं। और मुझे कभी खुद भी ऐसी स्थिति में नहीं डाला गया कि मुझे किसी दूसरे से कुछ लेना पड़े।
मुझे वैसी पत्नी मिली है जैसी मैं हूं: आज्ञाकारी, प्रेम करने वाली, विनम्र।
मेरे बच्चों को योग्य शिक्षक मिले।
सपने के माध्यम से मिली दवाइयाँ—उदाहरण के लिए, जब मुझे खून की खांसी हो रही थी और चक्कर आ रहे थे। और कैएटा में मिली दवाइयाँ। जब मुझे दर्शनशास्त्र में रुचि हुई, तो मैं धोखेबाजों के चंगुल में नहीं फंसा, न ही मैं शोधग्रन्थ लिखने में उलझा, न ही तर्क-वितर्क में लीन हुआ, और न ही भौतिकी में व्यस्त रहा।
वे सभी चीजें जिनके लिए "हमें भाग्य और देवताओं की मदद की जरूरत होती है।"

पुस्तक 2

ग्रैन नदी पर , क्वाडी के बीच

1. सुबह उठते ही अपने आप से कहें: आज जिन लोगों से मेरा सामना होगा, वे दखलंदाजी करने वाले, कृतघ्न, अहंकारी, बेईमान, ईर्ष्यालु और चिड़चिड़े होंगे। वे ऐसे इसलिए हैं क्योंकि वे अच्छे और बुरे में फर्क नहीं कर सकते। लेकिन मैंने अच्छाई की सुंदरता और बुराई की कुरूपता देखी है, और यह पहचाना है कि पापी का स्वभाव मुझसे मिलता-जुलता है—एक ही रक्त या जन्म का नहीं, बल्कि एक ही मन का, और उसमें दैवीय अंश है। इसलिए उनमें से कोई भी मुझे चोट नहीं पहुंचा सकता। कोई भी मुझे कुरूपता में नहीं फंसा सकता। न ही मैं अपने रिश्तेदार पर क्रोधित हो सकता हूँ, न ही उससे घृणा कर सकता हूँ। हम पैरों, हाथों और आँखों की तरह, दांतों की दो पंक्तियों, ऊपर और नीचे की तरह, एक साथ काम करने के लिए पैदा हुए हैं। एक-दूसरे को रोकना अस्वाभाविक है। किसी पर क्रोधित होना, उससे मुंह मोड़ लेना: ये सब रुकावटें हैं।

2. मैं जो कुछ भी हूँ, वह मांस, थोड़ी सी आत्मा और बुद्धि है। अपनी किताबें फेंक दो; खुद को विचलित होने मत दो। यह जायज़ नहीं

है। इसके बजाय, मानो तुम अभी मर रहे हो, अपने शरीर से घृणा करो। खून का ढेर, हड्डियों के टुकड़े, नसों, शिराओं और धमनियों का उलझा हुआ जाल। सोचो कि आत्मा क्या है: हवा, और कभी एक जैसी नहीं, बल्कि हर पल बाहर निकलती है और फिर अंदर जाती है। अंत में, बुद्धि। इसे इस तरह सोचो: तुम एक बूढ़े आदमी हो। अपने मन को गुलाम बनने मत दो, स्वार्थी आवेगों से बहकने मत दो, भाग्य और वर्तमान के विरुद्ध विद्रोह करने मत दो, और भविष्य पर अविश्वास करने मत दो।

3. जो कुछ भी दिव्य है, वह ईश्वरीय विधान से परिपूर्ण है। संयोग भी प्रकृति से, ईश्वरीय विधान द्वारा संचालित चीजों के अंतर्संबंध और समावेशन से अविभाजित नहीं है। सब कुछ उसी से उत्पन्न होता है। और फिर आवश्यकता और संपूर्ण संसार की ज़रूरतें हैं, जिसका आप एक हिस्सा हैं। संपूर्ण प्रकृति जो कुछ भी करती है, और जो कुछ भी उसे बनाए रखने में सहायक होता है, वह प्रकृति के प्रत्येक भाग के लिए अच्छा है। संसार का अस्तित्व तत्वों और उनसे निर्मित वस्तुओं में होने वाले परिवर्तन से है। इतना आपके लिए पर्याप्त होना चाहिए; इसे एक स्वयंसिद्ध सत्य मान लें। पुस्तकों के प्रति अपनी लालसा का त्याग करें, ताकि आप कड़वाहट में नहीं, बल्कि प्रसन्नता और सत्य में, अपने हृदय की गहराई से देवताओं के प्रति कृतज्ञ होकर मरें।

4. याद रखो कि तुम इसे कितने समय से टालते आ रहे हो, देवताओं ने तुम्हें कितनी बार मोहलत दी, और तुमने उसका इस्तेमाल नहीं किया। एक समय ऐसा आएगा जब तुम्हें यह समझना होगा कि तुम किस दुनिया से संबंध रखते हो; कौन सी शक्ति इस पर राज करती है और

तुम्हारा स्रोत क्या है; तुम्हें दिया गया समय सीमित है, और अगर तुम इसका इस्तेमाल खुद को मुक्त करने के लिए नहीं करोगे तो यह समय चला जाएगा और कभी वापस नहीं आएगा।

5. हर पल को एक रोमन की तरह, एक सच्चे पुरुष की तरह, अपने सामने मौजूद काम को पूरी गंभीरता, कोमलता, स्वेच्छा और न्याय के साथ करने पर केंद्रित करें। और खुद को सभी तरह के भटकावों से मुक्त करें। हाँ, आप ऐसा कर सकते हैं—अगर आप हर काम को ऐसे करें जैसे वह आपके जीवन का आखिरी काम हो, और लक्ष्यहीनता छोड़ दें, अपनी भावनाओं को अपने मन की बात पर हावी न होने दें, पाखंडी, स्वार्थी और चिड़चिड़े होना छोड़ दें। देखा आपने, एक संतुष्टिदायक और सम्मानजनक जीवन जीने के लिए आपको कितने कम काम करने पड़ते हैं? अगर आप यह कर सकते हैं, तो देवता भी आपसे बस इतना ही माँग सकते हैं।

6. हाँ, हे आत्मा, तुम स्वयं को नीचा दिखाते रहो। लेकिन जल्द ही तुम्हारा सम्मान पाने का मौका भी हाथ से निकल जाएगा। हर किसी को एक ही जीवन मिलता है। तुम्हारा जीवन लगभग समाप्त हो चुका है, और स्वयं का सम्मान करने के बजाय, तुमने अपनी खुशी दूसरों की आत्माओं के भरोसे छोड़ दी है।

7. क्या बाहरी चीज़ें आपका ध्यान भटकाती हैं? तो अपने लिए कुछ सार्थक सीखने का समय निकालें; खुद को हर दिशा में खिंचने से रोकें। लेकिन दूसरे प्रकार के भ्रम से सावधान रहें। जो लोग जीवन भर परिश्रम करते हैं लेकिन उनके पास अपने हर विचार और आवेग

को निर्देशित करने का कोई उद्देश्य नहीं होता, वे अपना समय बर्बाद कर रहे होते हैं—भले ही वे कितनी भी मेहनत कर रहे हों।

8. दूसरों की आत्मा में चल रही बातों को अनदेखा करना—इस तरह से कोई कभी दुखी नहीं होता। लेकिन अगर आप अपनी आत्मा की गतिविधियों पर ध्यान नहीं देंगे, तो आप दुखी कैसे नहीं होंगे?

9. इन बातों को कभी मत भूलना:

दुनिया का स्वरूप।
मेरा स्वभाव।
मैं दुनिया से किस तरह जुड़ा हुआ हूँ।
इसमें मेरा कितना योगदान है।
आप प्रकृति का हिस्सा हैं, और कोई भी आपको हमेशा इसके अनुरूप बोलने और कार्य करने से नहीं रोक सकता।

10. पापों की तुलना करते हुए (जिस तरह से लोग पाप करते हैं) थियोफ्रेस्टस कहते हैं कि इच्छा से प्रेरित पाप क्रोध से प्रेरित पापों से कहीं अधिक बुरे होते हैं: जो एक अच्छा दार्शनिक मत है। क्रोधित व्यक्ति एक प्रकार के दर्द और आंतरिक पीड़ा के कारण तर्क से मुंह मोड़ लेता प्रतीत होता है। परन्तु इच्छा से प्रेरित, सुख में लीन, व्यक्ति अपने पापों में किसी प्रकार अधिक स्वार्थी और कम पुरुषोचित प्रतीत होता है। थियोफ्रेस्टस का यह कहना सही और दार्शनिक दृष्टि से भी उचित है कि सुख से प्रेरित पाप दर्द से प्रेरित पाप की तुलना में अधिक कठोर दंड का पात्र है। क्रोधित व्यक्ति किसी कुकर्म का शिकार

प्रतीत होता है, जो दर्द से क्रोधित होता है। दूसरा व्यक्ति इच्छा से प्रेरित होकर स्वेच्छा से कुकर्म में लिप्त हो जाता है।

11. आप अभी जीवन त्याग सकते हैं। यही आपके कर्म, वाणी और विचार का आधार बने। यदि देवता विद्यमान हैं, तो मनुष्य को त्यागना भयभीत करने वाला नहीं है; देवता आपको कभी हानि नहीं पहुँचाएँगे। और यदि वे विद्यमान नहीं हैं, या उन्हें हमारी परवाह नहीं है, तो देवताओं या ईश्वरीय कृपा के बिना संसार में जीने का क्या अर्थ होगा? परन्तु वे विद्यमान हैं, उन्हें हमारी परवाह है, और वास्तविक हानि से बचने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, वह उन्होंने मनुष्य के भीतर ही निहित किया है। यदि मृत्यु के पार कुछ भी हानिकारक होता, तो वे यह सुनिश्चित करते कि उससे बचने की क्षमता आपमें हो। यदि यह आपके चरित्र को हानि नहीं पहुँचाता, तो यह आपके जीवन को कैसे हानि पहुँचा सकता है? प्रकृति ऐसे खतरों को अनदेखा नहीं करती, न ही इसलिए कि उसने उन्हें देखा तो सही, पर उन्हें रोकने या सुधारने में असमर्थ थी। और न ही वह कभी अपनी अक्षमता या अयोग्यता के कारण ऐसी गलती करती कि अच्छे और बुरे के साथ एकसमान रूप से अच्छाई और बुराई घटित होने देती। लेकिन मृत्यु और जीवन, सफलता और असफलता, दर्द और सुख, धन और गरीबी, ये सब अच्छे और बुरे दोनों के साथ समान रूप से घटित होते हैं, और ये न तो महान हैं और न ही शर्मनाक—और इसलिए न तो अच्छे हैं और न ही बुरे।

12. जिस गति से ये सब लुप्त हो जाते हैं—संसार की वस्तुएँ और समय के साथ उनकी स्मृति। और उन चीजों का वास्तविक स्वरूप जिनका

अनुभव हमारी इंद्रियाँ करती हैं, विशेषकर वे जो हमें सुख से लुभाती हैं, पीड़ा से भयभीत करती हैं या जिनका अभिमान से ज़ोर-शोर से प्रचार किया जाता है। उन चीजों को समझना—कि वे कितनी मूर्खतापूर्ण, तुच्छ, मैली, क्षयशील और निर्जीव हैं—यही हमारी बौद्धिक शक्तियों का उद्देश्य है। और यह समझना कि वे लोग वास्तव में क्या हैं, जिनके विचार और आवाज़ें प्रसिद्धि का आधार बनती हैं। और मृत्यु क्या है—और यदि आप इसे अमूर्त रूप से देखें और तार्किक विश्लेषण द्वारा इसके बारे में अपने काल्पनिक विचारों को तोड़ें, तो आपको एहसास होगा कि यह प्रकृति की एक प्रक्रिया के अलावा कुछ नहीं है, जिससे केवल बच्चे ही डर सकते हैं। (और न केवल प्रकृति की एक प्रक्रिया बल्कि एक आवश्यक प्रक्रिया।) और मनुष्य ईश्वर को कैसे समझता है, वह अपने किस भाग से ऐसा करता है, और ऐसा करते समय वह भाग किस प्रकार प्रभावित होता है।

13. उन लोगों से ज़्यादा दयनीय कुछ नहीं है जो बेवजह इधर-उधर भटकते रहते हैं, "अंदरूनी बातों की गहराई में उतरते" और अपने आस-पास के लोगों की आत्माओं की छानबीन करते रहते हैं, यह कभी न समझते हुए कि आपको बस अपने भीतर की शक्ति पर ध्यान देना है और सच्चे मन से उसकी पूजा करनी है। उसकी पूजा करने से ही वह उथल-पुथल से दूषित होने और लक्ष्यहीन होकर अपने स्वभाव—दिव्य और मानवीय—से असंतुष्ट होने से बच पाती है। जो दिव्य है वह हमारे सम्मान का पात्र है क्योंकि वह अच्छा है; जो मानवीय है वह हमारे स्नेह का पात्र है क्योंकि वह हमारे जैसा है। और कभी-कभी हमें उस पर दया भी आती है, क्योंकि वह अच्छे और बुरे में अंतर नहीं कर

पाती—यह उतनी ही भयानक अंधता है जितनी कि सफेद और काले में अंतर न कर पाने की अंधता।

14. चाहे आप तीन हज़ार साल और जिएं, या उससे दस गुना ज़्यादा, याद रखें: आप उस जीवन के अलावा कोई दूसरा जीवन नहीं खो सकते जो आप अभी जी रहे हैं, या उस जीवन के अलावा कोई दूसरा जीवन नहीं जी सकते जो आप खो रहे हैं। सबसे लंबा जीवन भी सबसे छोटे जीवन के बराबर ही होता है। वर्तमान सबके लिए एक समान है; इसका खोना भी सबके लिए एक समान है; और यह स्पष्ट होना चाहिए कि जो खोता है वह बस एक क्षणिक पल होता है। क्योंकि आप न तो अतीत को खो सकते हैं और न ही भविष्य को; आप उस चीज़ को कैसे खो सकते हैं जो आपके पास है ही नहीं?
दो बातें याद रखें:

यानी कि सब कुछ हमेशा से एक जैसा रहा है, और बार-बार दोहराता रहता है, और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप उन्हीं चीजों को सौ साल में या दो सौ साल में, या अनंत काल में दोहराते हुए देखते हैं;
ii. कि सबसे अधिक जीने वाले और सबसे जल्दी मरने वाले, दोनों एक ही चीज़ खोते हैं। वे केवल वर्तमान को ही त्याग सकते हैं, क्योंकि यही आपके पास है, और जो आपके पास नहीं है, उसे आप खो नहीं सकते।

15. “सब कुछ महज एक भ्रम है।” —मोनिमस द सिनिक। और इसका जवाब काफी स्पष्ट है। लेकिन अगर आप इसे गंभीरता से लें तो यह बात काफी उपयोगी है।

16. मनुष्य की आत्मा स्वयं को पतित कर लेती है:

i. सबसे बढ़कर, जब यह एक फोड़े की तरह, दुनिया पर एक अलग-थलग उभार की तरह बनने की पूरी कोशिश करता है। जो कुछ भी घटित होता है, उससे असंतुष्ट होना प्रकृति से एक प्रकार का अलगाव है, जो सभी चीजों की प्रकृति का आधार है।
ii. जब यह किसी दूसरे व्यक्ति से मुंह मोड़ लेता है या उसे नुकसान पहुंचाने का इरादा रखता है, जैसा कि क्रोधित आत्माओं का व्यवहार होता है।
iii. जब यह सुख या दुख से अभिभूत हो जाता है।
iv. जब वह मुखौटा पहनकर कुछ बनावटी या झूठा काम करता है या कहता है।
v. जब यह अपने कार्यों और आवेगों को बिना किसी उद्देश्य के, यादृच्छिक और असंबद्ध होने देता है: यहाँ तक कि छोटी से छोटी चीजों को भी किसी लक्ष्य की ओर निर्देशित किया जाना चाहिए। लेकिन तर्कसंगत प्राणियों का लक्ष्य सबसे प्राचीन समुदायों और राज्यों के नियमों और कानूनों का पालन करना है।

17. मानव जीवन।
अवधि: क्षणिक। प्रकृति: परिवर्तनशील। बोध: धुंधला। शरीर की अवस्था: क्षयशील। आत्मा: घूमती हुई। भाग्य: अनिश्चित। स्थाई प्रसिद्धि: अनिश्चित। सारांश: शरीर और उसके अंग एक नदी हैं, आत्मा एक सपना और धुंध है, जीवन एक युद्ध और घर से दूर की यात्रा है, और स्थाई प्रतिष्ठा विस्मृति है।
तो फिर हमें मार्गदर्शन कौन दे सकता है?
केवल दर्शनशास्त्र।

इसका अर्थ है यह सुनिश्चित करना कि भीतर की शक्ति सुरक्षित रहे और किसी भी हमले से मुक्त रहे, सुख-दुख से परे रहे, कुछ भी मनमाने ढंग से या बेईमानी से या छल से न करे, किसी और के कुछ करने या न करने पर निर्भर न हो। और यह सुनिश्चित करना कि वह जो कुछ भी घटित होता है और उसके साथ जो कुछ भी व्यवहार किया जाता है, उसे उसी स्थान से आया हुआ माने जहाँ से वह आया है। और सबसे बढ़कर, वह मृत्यु को प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करे, केवल उन तत्वों के विघटन के रूप में जिनसे प्रत्येक जीवित प्राणी बना है। यदि व्यक्तिगत तत्वों का निरंतर एक-दूसरे में परिवर्तित होना कष्टदायी नहीं है, तो लोग उन सभी के बदलने और अलग होने से क्यों डरते हैं? यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। और कोई भी स्वाभाविक चीज़ बुरी नहीं होती।

पुस्तक 3

कार्नुंटू में

1. बात सिर्फ इतनी ही नहीं है कि हर दिन हमारा जीवन बीतता जा रहा है और बचा हुआ समय कम होता जा रहा है, बल्कि यह भी सच है: अगर हम अधिक समय तक जीवित रहें, तो क्या हम इस बात का भरोसा रख सकते हैं कि हमारा मन तब भी संसार को समझने—दिव्य और मानवीय ज्ञान की खोज में लगे रहने—के लिए सक्षम होगा? अगर हमारा मन भटकने लगे, तो भी हम सांस लेते रहेंगे, खाते रहेंगे, कल्पना करते रहेंगे, इच्छाओं का अनुभव करते रहेंगे, इत्यादि। लेकिन अपनी पूरी क्षमता का उपयोग करना, अपने कर्तव्य का आकलन करना, जो सुनते और देखते हैं उसका विश्लेषण करना, यह तय करना कि अब जीवन त्यागने का समय आ गया है या नहीं—ये सभी चीजें जिनके लिए एक स्वस्थ मन की आवश्यकता होती है... ये सब चीजें अब संभव नहीं हैं।
इसलिए हमें जल्दी करनी होगी।
न केवल इसलिए कि हम प्रतिदिन मृत्यु के करीब पहुँच रहे हैं, बल्कि इसलिए भी कि वहाँ पहुँचने से पहले ही हमारी समझ—दुनिया के प्रति हमारी पकड़—खत्म हो सकती है।

2. हमें याद रखना चाहिए कि प्रकृति की अनपेक्षित रचना में भी अपना आकर्षण और मोहकता होती है। जैसे ओवन में पकते समय रोटी ऊपर से फट जाती है; उस पर उभरी हुई धारियाँ महज़ पकाने की प्रक्रिया का परिणाम होती हैं, फिर भी किसी न किसी तरह मनमोहक लगती हैं: वे बिना कारण जाने ही हमारी भूख जगा देती हैं।
या फिर पके हुए अंजीर कैसे फटने लगते हैं।
और गिरने की कगार पर खड़े जैतून: सड़न की छाया उन्हें एक अनोखी सुंदरता प्रदान करती है।
अपने ही भार से झुकती हुई गेहूँ की बालियाँ। शेर की झुर्रीदार भौंहें। सूअर के मुँह पर झाग के छींटे।
और भी बहुत सी चीज़ें हैं। अगर आप उन्हें अलग-अलग देखें तो उनमें कुछ भी सुंदर नहीं है, फिर भी प्रकृति का पूरक बनकर वे उसे समृद्ध करते हैं और हमें अपनी ओर आकर्षित करते हैं। और प्रकृति के प्रति गहरी संवेदनशीलता रखने वाला कोई भी व्यक्ति इन सबमें आनंद पाएगा। यहाँ तक कि जो चीज़ें अनजाने में ही दिखाई देती हैं, उनमें भी। उसे जीवित जानवरों के जबड़े उतने ही सुंदर लगेंगे जितने चित्रित या मूर्तियों में। वह पुरुषों और महिलाओं में वृद्धावस्था की अनूठी सुंदरता और बच्चों की मासूमियत को शांति से देखेगा। और ऐसी ही कई चीज़ें उसे लगातार पुकारती रहेंगी—वे चीज़ें जिन पर दूसरों का ध्यान नहीं जाता। वे चीज़ें जिन्हें केवल वही लोग देख पाते हैं जो प्रकृति और उसके कार्यों से पूरी तरह परिचित हैं।

3. हिप्पोक्रेट्स ने अनेक बीमारियों का इलाज किया—और फिर वे स्वयं बीमार पड़ गए और उनकी मृत्यु हो गई। चालडियनों ने कई अन्य लोगों की मृत्यु की भविष्यवाणी की थी; समय आने पर उनका भी समय आ

गया। सिकंदर, पोम्पे, सीज़र—जिन्होंने इतने सारे शहरों को पूरी तरह से नष्ट कर दिया, युद्ध में हजारों पैदल और घुड़सवार सैनिकों को मार गिराया—वे भी इस दुनिया से चले गए। हेराक्लिटस ने अक्सर हमें बताया कि दुनिया का अंत आग में होगा। लेकिन नमी ने ही उन्हें अपनी चपेट में ले लिया; उनकी मृत्यु गोबर से लथपथ हालत में हुई। डेमोक्रिटस साधारण कीड़ों के हाथों मारे गए, सुकरात मनुष्य जाति के हाथों।
और?
आपने जहाज पर सवार होकर यात्रा शुरू की, सफर तय किया। अब उतरने का समय है। अगर यह किसी और जीवन के लिए है, तो उस तरफ भी देवताओं के बिना कोई जगह नहीं है। अगर शून्यता के लिए है, तो आपको अब सुख-दुख सहने की ज़रूरत नहीं है, न ही इस जर्जर शरीर की सेवा में नाचने की ज़रूरत है—जो अपने उस शरीर से कहीं अधिक हीन है जो इसकी सेवा करता है।
एक मन और आत्मा है, दूसरा धरती और कचरा।

4. यहाँ अपना शेष समय दूसरों के बारे में चिंता करने में बर्बाद न करें—जब तक कि इससे जनहित पर कोई असर न पड़े। इससे आप कोई भी उपयोगी काम नहीं कर पाएंगे। आप इस बात में उलझे रहेंगे कि फलां व्यक्ति क्या कर रहा है, क्यों कर रहा है, क्या कह रहा है, क्या सोच रहा है, क्या कर रहा है, और ऐसी ही कई अन्य बातें जो आपका ध्यान भटकाती हैं और आपको अपने मन पर ध्यान केंद्रित करने से रोकती हैं।
आपको अपने विचारों में कुछ चीजों से बचना होगा: हर बेतरतीब बात, हर अप्रासंगिक बात। और निश्चित रूप से हर वो बात जो आत्म-महत्वपूर्ण या द्वेषपूर्ण हो। आपको अपने विचारों को छानने का

अभ्यास करना होगा, ताकि अगर कोई पूछे, "आप क्या सोच रहे हैं?" तो आप तुरंत (और सच्चाई से) जवाब दे सकें कि आप यह सोच रहे हैं या वह सोच रहे हैं। और आपके जवाब से यह तुरंत स्पष्ट हो जाएगा कि आपके विचार सीधे-सादे और विचारशील थे—एक निस्वार्थ व्यक्ति के विचार, जो सुख-सुविधाओं, सामान्य रूप से इंद्रिय सुखों, झगड़ों, निंदा और ईर्ष्या, या ऐसी किसी भी चीज से विरक्त है जिसके बारे में सोचते हुए पकड़े जाने पर आपको शर्म आएगी।
ऐसा व्यक्ति—जो चुने हुए लोगों के साथ जुड़ने में देरी नहीं करता—एक प्रकार का पुजारी होता है, देवताओं का सेवक होता है, जो अपने भीतर की सच्चाई से जुड़ा होता है और जो उसे सुखों से अछूता, किसी भी पीड़ा से अप्रभावित, अहंकार से मुक्त, नीचता से बेअसर रखता है, वह सबसे बड़ी प्रतियोगिता में एक योद्धा की तरह होता है—जो कुछ भी घटित हो, उससे अभिभूत न होने का संघर्ष। जो हमें न्याय के रंग में रंग देता है, जो हमें आने वाली हर चीज का—जो कुछ भी हमें सौंपा जाता है—पूरी तरह से स्वागत करता है, दूसरों के कहने, करने या सोचने की चिंता नहीं करता, न ही किसी स्वार्थपूर्ण उद्देश्य से।
वह केवल वही करता है जो उसका कर्तव्य है, और निरंतर इस बात पर विचार करता है कि दुनिया ने उसके लिए क्या तय किया है—अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करता है, और विश्वास रखता है कि सब कुछ अच्छे के लिए ही है। क्योंकि हम अपने भाग्य को अपने साथ लेकर चलते हैं—और भाग्य हमें अपने साथ ले जाता है।
वह इस बात को ध्यान में रखता है कि सभी तार्किक बातें आपस में जुड़ी हुई हैं, और सभी मनुष्यों की परवाह करना ही मानव होने का एक हिस्सा है। इसका यह अर्थ नहीं है कि हमें उनके विचारों से सहमत होना ही है। हमें केवल उन्हीं लोगों की बात सुननी चाहिए

जिनका जीवन प्रकृति के अनुरूप है। और बाकी लोगों का क्या? वह इस बात का ध्यान रखता है कि वे किस तरह के लोग हैं—घर पर और बाहर, दिन-रात—और वे किन लोगों के साथ समय बिताते हैं। और उसे उनकी प्रशंसा की कोई परवाह नहीं—वे लोग जो अपने ही मानकों पर खरे नहीं उतरते।

5. कैसे व्यवहार करें:

कभी भी विवशता में, स्वार्थवश, बिना सोचे-समझे या संशय के साथ नहीं।
अपने विचारों को बढ़ा-चढ़ाकर पेश न करें।
अनावश्यक शब्दों या बेवजह की हरकतों का इस्तेमाल न करें।
अपने भीतर की आत्मा को एक पुरुष, एक वयस्क, एक नागरिक, एक रोमन, एक शासक का प्रतिनिधित्व करने दें। एक सैनिक की तरह अपना पदभार ग्रहण करते हुए और धैर्यपूर्वक जीवन से अपने बुलावे की प्रतीक्षा करते हुए। किसी शपथ या गवाह की आवश्यकता नहीं। प्रसन्नता। बिना दूसरों की मदद के। या दूसरों द्वारा प्रदत्त शांति के बिना।
सीधा खड़ा होना—सीधा किया हुआ नहीं।

6. यदि जीवन में कभी आपको न्याय, ईमानदारी, आत्म-संयम, साहस से भी बढ़कर कुछ ऐसा मिले जो आपको तर्कसंगत रूप से कार्य करने में सक्षम बनाने में सफल होने से संतुष्ट हो, और जो अपने नियंत्रण से परे की चीजों को स्वीकार करने में संतुष्ट हो—यदि आपको इससे भी बेहतर कुछ मिले, तो उसे बिना किसी संकोच के अपना लें—यह वास्तव में एक असाधारण चीज होगी—और इसका भरपूर आनंद लें।

लेकिन अगर भीतर निवास करने वाली आत्मा से श्रेष्ठ कुछ भी प्रकट न हो—वह आत्मा जिसने व्यक्तिगत इच्छाओं को अपने अधीन कर लिया है, जो भावनाओं में भेद करती है, जो शारीरिक प्रलोभनों से मुक्त हो गई है (जैसा कि सुकरात कहा करते थे), और स्वयं को देवताओं के अधीन कर लिया है, और मानव कल्याण की रक्षा करती है—अगर आपको लगता है कि उससे अधिक महत्वपूर्ण या मूल्यवान कुछ भी नहीं है... ...तो फिर इसके सिवा किसी और चीज़ के लिए जगह न बनाओ—ऐसी किसी भी चीज़ के लिए जो तुम्हें गुमराह कर सकती है, तुम्हें सही रास्ते से भटका सकती है, और तुम्हें उस अच्छाई को पाने के लिए पूरी तरह समर्पित होने से रोक सकती है जो केवल तुम्हारी ही है। एक समझदार प्राणी और एक नागरिक के रूप में, तुम्हारे और अच्छाई को पाने के बीच किसी भी चीज़ का आना गलत होगा। चाहे कुछ भी हो: भीड़ की वाहवाही, उच्च पद, धन-दौलत या भोग-विलास। ये सब कुछ समय के लिए अच्छाई के अनुकूल लग सकते हैं। लेकिन अचानक ये हम पर हावी हो जाते हैं और हमें बहा ले जाते हैं।
इसलिए अपना निर्णय स्पष्ट रूप से, एक बार में ही ले लें और उस पर कायम रहें। जो सबसे अच्छा हो, वही चुनें।
— जो मुझे लाभ पहुंचाए, वही सबसे अच्छा है।
क्या आप एक तर्कसंगत प्राणी हैं? तो फिर अपने वादे पर कायम रहें। या सिर्फ एक जानवर हैं? तो फिर ऐसा कहें और बिना दिखावा किए अपनी बात पर अडिग रहें। (बस यह सुनिश्चित कर लें कि आपने पहले पूरी तैयारी कर ली है।)

7. किसी भी ऐसी चीज़ को कभी भी अपने लिए लाभकारी न समझें जो आपको विश्वासघात करने, अपनी शर्म को खोने, घृणा, संदेह, दुर्भावना, पाखंड दिखाने या बंद दरवाजों के पीछे किए जाने वाले कामों की

इच्छा पैदा करने के लिए प्रेरित करती है। यदि आप अपने मन, अपनी मार्गदर्शक आत्मा और उसकी शक्तियों के प्रति अपने आदर को प्राथमिकता दे सकते हैं, तो यह आपको नाटक, विलाप और क्रोध से दूर रखेगा। आपको एकांत की आवश्यकता नहीं होगी—न ही हजारों लोगों की। सबसे बढ़कर, आप भय और इच्छा से मुक्त होंगे। और आपका शरीर उसमें निवास करने वाली आत्मा को कितने समय तक धारण करेगा, यह आपको एक पल के लिए भी चिंतित नहीं करेगा। यदि आपके जाने का समय आ गया है, तो स्वेच्छा से विदा लें—जैसे आप किसी भी ऐसे कार्य को पूरा करने के लिए करते हैं जिसे गरिमा और सम्मान के साथ किया जा सकता है। और अपने पूरे जीवन भर इस पर ध्यान केंद्रित करें: अपने मन को सही अवस्था में रखना—वह अवस्था जिसमें एक तर्कसंगत, नागरिक मन होना चाहिए।

8. जिसका मन शुद्ध और निर्मल हो गया हो: उसमें न मवाद हो, न गंदगी हो, न पपड़ी हो।
और यह कोई ऐसा जीवन नहीं था जो मृत्यु से अचानक समाप्त हो गया हो, जैसे कोई अभिनेता नाटक खत्म होने से पहले ही रुक जाता है, कथानक समाप्त होने से पहले ही।
न तो चापलूसी, न ही अहंकार। न तो गिड़गिड़ाहट, न ही तिरस्कार। न तो बहाने, न ही टालमटोल।

9. अपने विचारों को नियंत्रित करने की आपकी क्षमता—इसका सम्मान करें। यही एकमात्र चीज़ है जो आपके मन को गलत धारणाओं से बचाती है—जो आपके स्वभाव और सभी तर्कसंगत प्राणियों के स्वभाव के विपरीत हैं। यही वह चीज़ है जो विचारशीलता, दूसरों के प्रति स्नेह और ईश्वर के प्रति समर्पण को संभव बनाती है।

10. बाकी सब कुछ भूल जाओ। बस इसी बात को थामे रहो और याद रखो: हममें से हर कोई केवल इस क्षण में, इस छोटे से पल में ही जीता है। बाकी सब कुछ बीत चुका है, या अब देखना असंभव है। हमारा जीवन काल छोटा है—उतना ही छोटा जितना पृथ्वी का वह कोना जिसमें हम जीते हैं। उतना ही छोटा जितना कि सबसे बड़ी प्रसिद्धि भी, जो क्षणभंगुर लोगों द्वारा एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुंचाई जाती है, जो न तो खुद से और न ही उन लोगों से अनजान होते हैं जो बहुत पहले मर चुके हैं।

11. ऊपर बताए गए सिद्धांतों में यह एक और जोड़ें: हम जो कुछ भी अनुभव करते हैं, उसे हमेशा परिभाषित करें—उसकी रूपरेखा तैयार करें—ताकि हम उसका वास्तविक स्वरूप देख सकें: उसका सार। बिल्कुल स्पष्ट। संपूर्ण रूप में। अपरिवर्तित। और उसे उसके नाम से पुकारें—स्वयं वस्तु और उसके घटक, जिनमें वह अंततः विलीन हो जाएगी। आध्यात्मिक विकास के लिए इससे अधिक सहायक कुछ भी नहीं है कि हम अपने साथ घटित होने वाली हर चीज का तार्किक और सटीक विश्लेषण कर सकें। उसे इस प्रकार देखें कि हम समझ सकें कि वह किस आवश्यकता को पूरा करती है, और किस प्रकार के संसार में। और उस संसार के लिए, और विशेष रूप से मनुष्य के लिए—उस उच्च नगर के नागरिक के रूप में, जिसका अन्य सभी नगर मात्र परिवार हैं— उसका मूल्य क्या है।
यह क्या है—यह चीज़ जो अब मेरा ध्यान अपनी ओर खींच रही है? यह किस चीज़ से बनी है? इसे कितने समय तक टिकने के लिए बनाया गया है? और मुझे इस पर कौन से गुण लागू करने होंगे—शांति, साहस, ईमानदारी, भरोसेमंदता, स्पष्टवादिता, स्वतंत्रता या कुछ और?

इसलिए हर मामले में आपको कहना होगा: “यह ईश्वर की कृपा है।” या: “यह भाग्य के जटिल ताने-बाने, संयोग या इत्तेफाक के कारण है।” या: “यह एक इंसान की वजह से है। एक ऐसा इंसान जो उसी जाति, उसी जन्म, उसी समाज का है, लेकिन जो नहीं जानता कि प्रकृति उससे क्या अपेक्षा रखती है। लेकिन मैं जानता हूँ। इसलिए मैं उनके साथ वैसा ही व्यवहार करूँगा जैसा कि हमें बांधने वाला नियम— प्रकृति का नियम—चाहता है। दया और न्याय के साथ।”
और मामूली बातों में? मैं उनके साथ वैसा ही व्यवहार करने की पूरी कोशिश करूंगा जैसा वे हकदार हैं।

12. यदि आप सिद्धांतवादी तरीके से, लगन, ऊर्जा और धैर्य के साथ काम करते हैं, यदि आप स्वयं को विकर्षणों से मुक्त रखते हैं, और अपने भीतर की भावना को अक्षुण्ण रखते हैं, मानो आपको इसे किसी भी क्षण वापस देना पड़ सकता है—
यदि आप बिना किसी भय या अपेक्षा के इसे स्वीकार कर सकते हैं— प्रकृति के उद्देश्य के अनुसार, आप जो कुछ भी कर रहे हैं उसमें संतुष्टि पा सकते हैं, और असाधारण सत्यनिष्ठा (हर शब्द, हर कथन) में संतुष्टि पा सकते हैं—तो आपका जीवन सुखमय होगा।
इसे कोई नहीं रोक सकता।

13. डॉक्टर आपातकालीन स्थिति के लिए अपने स्केलपेल और अन्य उपकरण हमेशा तैयार रखते हैं। आप भी अपने दर्शन को तैयार रखें— स्वर्ग और पृथ्वी को समझने के लिए तैयार रहें। आप जो भी करें, चाहे वह कितना भी छोटा काम क्यों न हो, उन दोनों को जोड़ने वाली कड़ी को याद रखें। स्वर्ग की अनदेखी करने से कोई सांसारिक

सफलता नहीं मिलती, और पृथ्वी की अनदेखी करने से कोई स्वर्गीय सफलता नहीं मिलती।

14. भटकना बंद करो। तुम अपनी पुरानी किताबों, प्राचीन यूनानियों और रोमनों के कारनामों, बुढ़ापे के लिए सहेज कर रखी सामान्य ज्ञान की किताबों को दोबारा नहीं पढ़ने वाले। सीधे मंज़िल की ओर दौड़ो। अपनी उम्मीदों को त्याग दो, और अगर तुम्हारा स्वास्थ्य तुम्हारे लिए मायने रखता है, तो जब तक हो सके, खुद ही अपना रक्षक बनो।

15. उन्हें इस बात का एहसास नहीं है कि चोरी करने, बोने, खरीदने, आराम करने, व्यापार करने (आँखों से नहीं, बल्कि किसी अन्य प्रकार की दृष्टि से) में कितना कुछ शामिल है।

16. शरीर. आत्मा. मन.
संवेदनाएँ: शरीर।
इच्छाएँ: आत्मा।
तर्कशक्ति: मन।
संवेदनाओं का अनुभव करना: चरने वाले जानवर भी ऐसा करते हैं।
अपनी इच्छाओं को अपने ऊपर हावी होने देना: जंगली जानवर भी ऐसा करते हैं—और कामुक मनुष्य, और तानाशाह (फैलारिस से लेकर नीरो तक...)।
अपने मन को ही सर्वोत्तम प्रतीत होने वाले मार्ग का मार्गदर्शक बनाना: यहाँ तक कि जो लोग देवताओं को नकारते हैं, वे भी ऐसा करते हैं। यहाँ तक कि जो लोग अपने देश के साथ विश्वासघात करते हैं, वे

भी। यहाँ तक कि जो लोग बंद दरवाजों के पीछे < . .> करते हैं, वे भी।
यदि बाकी सब कुछ सामान्य है, तो अच्छे व्यक्ति में क्या विशिष्टता है?
भाग्य द्वारा भेजे गए हर अवसर को स्नेहपूर्वक स्वीकार करना। झूठे विश्वासों के जाल में उलझकर अपने भीतर की आत्मा को दूषित या विचलित न करना। इसके बजाय, ईश्वर की आज्ञा का शांतिपूर्वक पालन करते हुए, असत्य न बोलते हुए और अन्याय न करते हुए, उसकी निष्ठापूर्वक रक्षा करना। और यदि दूसरे लोग इस सरल, विनम्र और प्रसन्नतापूर्ण जीवन को स्वीकार न करें, तो भी वह उनसे नाराज़ नहीं होना चाहता और उस मार्ग पर चलने से विमुख नहीं होना चाहता जो उसे जीवन के अंत की ओर ले जाता है। एक ऐसा अंत जिसकी ओर पवित्रता, शांति, स्वीकृति और यथार्थ के साथ शांतिपूर्ण एकता में अग्रसर होना चाहिए।

□□□□□□ 4

1. हमारी आंतरिक शक्ति, जब प्रकृति का पालन करती है, तो परिस्थितियों के अनुरूप ढलकर प्रतिक्रिया करती है—यानी जो संभव है, उसी के अनुसार ढलती है। उसे किसी विशिष्ट पदार्थ की आवश्यकता नहीं होती। वह परिस्थितियों के अनुसार अपने लक्ष्य की प्राप्ति करती है; वह बाधाओं को ईंधन में बदल देती है। जैसे आग दीपक को बुझाने वाली चीज़ को भी बुझा देती है। आग पर जो कुछ भी डाला जाता है, वह उसमें समा जाता है, भस्म हो जाता है—और उसे और भी तेज़ कर देता है।

2. कोई भी यादृच्छिक कार्रवाई नहीं, कोई भी ऐसी कार्रवाई नहीं जो अंतर्निहित सिद्धांतों पर आधारित न हो।

3. लोग इन सब से दूर भागने की कोशिश करते हैं—गांव में, समुद्र तट पर, पहाड़ों पर। आप भी हमेशा यही सोचते हैं कि काश आप भी ऐसा कर पाते। जो कि बेवकूफी है: आप जब चाहें तब इन सब से दूर भाग सकते हैं।

अपने भीतर जाकर।
अपनी आत्मा से अधिक शांतिपूर्ण और व्यवधान-मुक्त कोई जगह नहीं है। विशेषकर तब जब आपके पास सहारा लेने के लिए अन्य चीजें हों।
एक पल का स्मरण और बस, यही है: पूर्ण शांति। और शांति से मेरा तात्पर्य एक प्रकार के सामंजस्य से है।
इसलिए इन सब से दूर होते रहो—बस ऐसे ही। खुद को तरोताज़ा करो। लेकिन इसे संक्षिप्त और सरल रखो। एक छोटी सी मुलाकात ही काफी होनी चाहिए ताकि सारी परेशानियाँ दूर हो जाएँ और आप आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार हो जाएँ।
शिकायत करने लायक क्या है? लोगों का दुर्व्यवहार? लेकिन ज़रा इस पर भी गौर करें:

• कि तर्कसंगत प्राणी एक दूसरे के लिए अस्तित्व में हैं;
• सही काम करने के लिए कभी-कभी धैर्य की आवश्यकता होती है;
• कि कोई भी जानबूझकर गलत काम न करे;
• और उन लोगों की संख्या जिन्होंने आपस में झगड़ा किया, ईर्ष्या की, नफरत की, लड़ाई लड़ी, मरे और दफनाए गए।

...और अपना मुंह बंद रखो।
या फिर आप उन चीजों की शिकायत कर रहे हैं जो दुनिया ने आपके लिए तय की हैं? लेकिन दो विकल्पों पर विचार करें: ईश्वरीय विधान या परमाणु। और दुनिया को एक शहर के रूप में देखने के सभी तर्कों पर गौर करें।
या फिर यह आपका शरीर है? याद रखें कि जब मन स्वयं को अलग कर लेता है और अपने स्वरूप को जान लेता है, तो उसका सामान्य जीवन से कोई

संबंध नहीं रह जाता—चाहे वह सुख हो या दुख। और सुख-दुख के बारे में आपको जो कुछ भी सिखाया गया है और आपने स्वीकार किया है, उसे भी याद रखें।
या फिर आपकी प्रतिष्ठा ही आपको परेशान कर रही है? लेकिन देखिए हम सब कितनी जल्दी भुला दिए जाते हैं। अनंत समय की वो अथाह गहराई जो सब कुछ निगल जाती है। तालियाँ बजाने वाले उन हाथों का सन्नाटा। जो लोग हमारी प्रशंसा करते हैं—वे कितने मनमौजी और कितने मनमानी करने वाले हैं। और वो छोटा सा क्षेत्र जिसमें ये सब घटित होता है। पूरी पृथ्वी अंतरिक्ष में एक बिंदु मात्र है— और उसका अधिकांश भाग निर्जन है। कितने लोग होंगे जो आपकी प्रशंसा करेंगे, और वे कौन होंगे?
इसलिए इस आश्रय को ध्यान में रखें: अपने भीतर के गुप्त मार्ग। सबसे बढ़कर, कोई तनाव या चिंता नहीं। सीधे-सादे रहें। चीजों को एक इंसान की तरह, एक नागरिक की तरह, एक नश्वर प्राणी की तरह देखें। और जिन चीजों की ओर आप रुख करते हैं, उनमें ये दो चीजें शामिल हैं:

i. आत्मा पर वस्तुओं का कोई अधिकार नहीं होता। वे वहाँ स्थिर, आत्मा से बाहर खड़ी रहती हैं। अशांति केवल भीतर से आती है— हमारी अपनी धारणाओं से।
ii. जो कुछ भी आप देखते हैं, वह जल्द ही बदल जाएगा और उसका अस्तित्व समाप्त हो जाएगा। सोचिए कि आपने अब तक कितने बदलाव देखे हैं।
दुनिया परिवर्तन के सिवा कुछ नहीं है। हमारा जीवन केवल एक धारणा है।

4. यदि विचार एक ऐसी चीज है जिसे हम साझा करते हैं, तो तर्क भी एक ऐसी चीज है - जो हमें तर्कशील प्राणी बनाती है।
यदि ऐसा है, तो हमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए, यह बताने वाला कारण भी साझा किया जाता है।
और यदि ऐसा है, तो हम एक समान कानून साझा करते हैं।
और इस प्रकार, वे सह-नागरिक हैं।
और किसी चीज़ के सह-नागरिक।
और ऐसे में, हमारी स्थिति ही संसार होनी चाहिए। भला मानवता किस अन्य इकाई से संबंधित हो सकती है? और इसी से—इस साझा स्थिति से — विचार, तर्क और नियम उत्पन्न होते हैं।
वे और कहाँ से आ सकते हैं? जिस धरती से मैं बना हूँ, वह धरती से ही उत्पन्न हुई है, पानी किसी अन्य तत्व से, हवा अपने मूल स्रोत से, ऊष्मा और अग्नि अपने मूल स्रोतों से—क्योंकि कुछ भी शून्य से उत्पन्न नहीं होता, और न ही शून्य में लौटता है।
इसलिए विचार का स्रोत कहीं और भी होना चाहिए।

5. मृत्यु: जन्म के समान कुछ, एक प्राकृतिक रहस्य, ऐसे तत्व जो विभाजित होते हैं और फिर से जुड़ते हैं।
यह कोई शर्मनाक बात नहीं है। न ही यह तर्क या हमारी प्रकृति का उल्लंघन है।

6. उस तरह का व्यक्ति ऐसा ही करेगा। मानो आप किसी अंजीर के पेड़ से रस निकलने पर नाराज़ हो रहे हों। (वैसे भी, बहुत जल्द आप दोनों मर जाएंगे—मरकर जल्द ही भुला दिए जाएंगे।)

7. नुकसान न होने का विकल्प चुनें—और आपको नुकसान का एहसास नहीं होगा।
आपको कोई नुकसान नहीं पहुंचा है—और आपको कोई नुकसान पहुंचा ही नहीं है।

8. यह आपके जीवन को तभी बर्बाद कर सकता है जब यह आपके चरित्र को नष्ट कर दे। अन्यथा यह आपको अंदर या बाहर से कोई नुकसान नहीं पहुंचा सकता।

9. यही सर्वोत्तम था। इसलिए प्रकृति के पास इसे करने के अलावा कोई विकल्प नहीं था।

10. हर घटना सही होती है। ध्यान से देखो, तुम्हें पता चल जाएगा।
न केवल समग्र रूप से सही, बल्कि एकदम सही। मानो किसी ने तराजू पर तौलकर इसे परखा हो।
इसी तरह ध्यान से देखते रहिए और इसे अपने कार्यों में उतारिए: अच्छाई—जो एक अच्छे व्यक्ति की पहचान है।
आप जो भी करें, उसमें इस बात का ध्यान रखें।

11. वह नहीं जो आपका दुश्मन देखता है और उम्मीद करता है कि आप देखेंगे, बल्कि वह जो वास्तव में मौजूद है।

12. दो प्रकार की तत्परता निरंतर आवश्यक है: (i) केवल वही करना जो अधिकार और कानून का औचित्य सिद्ध करता है, मानव कल्याण को ध्यान में रखते हुए; (ii) अपने दृष्टिकोण पर पुनर्विचार करना, जब कोई आपको सही राह दिखा सके या आपको अपने पक्ष में परिवर्तित कर सके।

लेकिन आपका परिवर्तन हमेशा इस दृढ़ विश्वास पर आधारित होना चाहिए कि यह सही है, या दूसरों के लिए लाभकारी है—अन्यथा नहीं।
इसलिए नहीं कि यह अधिक आकर्षक या अधिक लोकप्रिय है।

13. क्या आपके पास दिमाग है?
-हाँ।
तो फिर इसका इस्तेमाल क्यों न करें? क्या आप बस यही नहीं चाहते कि यह अपना काम करे?

14. आपने किसी चीज़ के हिस्से के रूप में कार्य किया है; आप उसी में विलीन हो जाएंगे जिसने आपको जन्म दिया है।
या फिर उसे बहाल किया जाए।
उस प्रतीकवाद के लिए जिससे सभी चीजों की उत्पत्ति होती है।
परिवर्तन के द्वारा।

15. एक ही वेदी पर धूप के कई ढेर। एक अभी टूटता है, दूसरा बाद में, लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

16. अब वे तुम्हें एक जानवर, एक बंदर समझते हैं। लेकिन एक हफ्ते में वे तुम्हें भगवान समझेंगे—अगर तुम अपने विश्वासों को फिर से पा लो और वाद-विवाद का सम्मान करो।

17. ऐसे मत जियो मानो तुम्हारे सामने अनंत वर्ष हों। मृत्यु का साया तुम पर मंडराता रहता है। जब तक जीवित और सक्षम हो, अच्छे बनो।

18. वह शांति जो तब मिलती है जब आप इस बात की परवाह करना छोड़ देते हैं कि वे क्या कहते हैं। या सोचते हैं, या करते हैं। केवल इस बात की परवाह करते हैं कि आप क्या करते हैं। (क्या यह उचित है? क्या यह सही काम है?)
उनके अंधकार से विचलित न होना। बिना विचलित हुए सीधे अंतिम लक्ष्य की ओर दौड़ना।

19. जो लोग मरणोपरांत मिलने वाली प्रसिद्धि से उत्साहित होते हैं, वे भूल जाते हैं कि उन्हें याद करने वाले लोग भी जल्द ही मर जाएंगे। और उनके बाद आने वाले भी। जब तक कि उनकी स्मृति, मोमबत्ती की लौ की तरह एक से दूसरे तक रिसती हुई, मंद पड़कर बुझ न जाए।
लेकिन मान लीजिए कि जो लोग आपको याद करते हैं वे अमर हैं और आपकी स्मृति भी अमर है। इससे आपको क्या लाभ होगा? और मेरा मतलब सिर्फ आपकी मृत्यु के बाद ही नहीं, बल्कि आपके जीवनकाल में भी है। प्रशंसा का क्या फायदा, सिवाय इसके कि आपका जीवन थोड़ा और आरामदायक हो जाए?
“आप गलत रास्ते पर हैं—प्रकृति के उपहारों की उपेक्षा करके भविष्य में किसी के शब्दों को आगे बढ़ाना गलत है।”

20. किसी भी प्रकार की सुंदर वस्तु अपने आप में सुंदर होती है और अपने आप में पर्याप्त होती है। प्रशंसा अनावश्यक है। प्रशंसा का पात्र वही रहता है जो वह था—न बेहतर, न बदतर। मेरा मानना है कि यह बात सामान्य जीवन की "सुंदर" वस्तुओं—भौतिक वस्तुओं, कलाकृतियों—पर भी लागू होती है।

क्या किसी सचमुच खूबसूरत चीज़ को किसी और चीज़ की ज़रूरत होती है? बिल्कुल नहीं, जैसे न्याय को नहीं—या सत्य को, या दया को, या विनम्रता को। क्या इनमें से कोई भी चीज़ प्रशंसा से बेहतर होती है? या तिरस्कार से खराब होती है? क्या कोई पन्ना अचानक दोषपूर्ण हो जाता है अगर कोई उसकी प्रशंसा न करे? या सोना, या हाथीदांत, या बैंगनी रंग? वीणा? चाकू? फूल? झाड़ियाँ?

21. यदि हमारी आत्माएँ जीवित रहती हैं, तो समय की शुरुआत से ही हवा को उन सभी के लिए जगह कैसे मिलती है?
पृथ्वी में शुरुआत से ही दफन सभी शरीरों के लिए जगह कैसे बनती है? वे कुछ समय तक वहां रहते हैं, और फिर परिवर्तन और विघटन के माध्यम से दूसरों के लिए जगह बनाते हैं। ठीक ऐसा ही हवा में रहने वाली आत्माओं के साथ भी होता है। वे कुछ समय तक वहां रहती हैं, और फिर रूपांतरित हो जाती हैं—विस्तारित होकर अग्नि में प्रज्वलित हो जाती हैं, उस मूल तत्व में समाहित हो जाती हैं जिससे सभी चीजें उत्पन्न होती हैं, और इस प्रकार नए आगमन के लिए जगह बनाती हैं।
एक संभावित उत्तर।
लेकिन हमें केवल दफनाए गए शवों के ढेर के बारे में ही नहीं सोचना चाहिए। ऐसे भी शव हैं जिन्हें हम और अन्य जानवर प्रतिदिन खा जाते हैं। ऐसे कितने ही शव उसी तरह निगल लिए जाते हैं, उन जीवों के शरीरों में समा जाते हैं जो उनसे पोषण पाते हैं, और फिर भी उन सबके लिए जगह होती है—वे मांस और रक्त में परिवर्तित हो जाते हैं, हवा और आग में बदल जाते हैं।
इसकी सत्यता का निर्धारण कैसे किया जाता है?
विश्लेषण के माध्यम से: सामग्री और कारण।

22. इधर-उधर बहकावे में न आना, बल्कि हमेशा न्यायपूर्ण व्यवहार करना और चीजों को यथार्थ रूप में देखना।

23. दुनिया के लिए: आपकी सद्भावना मेरी सद्भावना है। आप जो भी समय चुनें, वही सही समय है। न देर, न जल्दी।
प्रकृति से: तेरे ऋतुओं के परिवर्तन से जो कुछ भी मुझे मिलता है, वह पके फलों की तरह गिरता है। सब कुछ तुझसे ही जन्म लेता है, तुझमें ही विद्यमान है और तुझमें ही लौट जाता है।
कवि कहता है, "सेक्रॉप्स का प्यारा शहर..." क्या आप "ज़्यूस का शहर" नहीं कह सकते?

24. “यदि आप शांति चाहते हैं, तो कम करें।” या (अधिक सटीक रूप से) वह करें जो आवश्यक है—जो एक सामाजिक प्राणी की नैतिक आवश्यकता है, और उचित तरीके से करें। इससे दोहरा संतोष मिलता है: कम करना, बेहतर करना।
क्योंकि हम जो कुछ भी कहते और करते हैं, उसमें से अधिकतर अनावश्यक होता है। यदि आप इसे हटा दें, तो आपके पास अधिक समय और अधिक शांति होगी। हर क्षण स्वयं से पूछें, "क्या यह आवश्यक है?" लेकिन हमें अनावश्यक धारणाओं को भी दूर करना होगा। ताकि उनसे उत्पन्न होने वाली अनावश्यक कार्रवाइयों को भी रोका जा सके।

25. और तब तुम देख पाओगे कि भले आदमी का जीवन कैसा होता है—ऐसा व्यक्ति जो प्रकृति द्वारा उसे दिए गए भाग्य से संतुष्ट रहता है, और स्वयं न्यायप्रिय और दयालु होने से प्रसन्न रहता है।

26. आपने वह देख लिया है। अब इसे देखिए।
परेशान मत होइए। अपने आप को सरल बनाइए।
किसी ने अपने साथ ही कुछ गलत किया है... खुद के साथ।
आपके साथ कुछ घटित होता है। अच्छा है। यह प्रकृति द्वारा आपके लिए ही तय था, शुरुआत से ही इसमें निहित था।
जीवन छोटा है। कहने का यही एकमात्र अर्थ है। वर्तमान का भरपूर आनंद लें—सोच-समझकर और न्यायसंगत तरीके से।
असीमित संयम।

27. एक व्यवस्थित दुनिया या अव्यवस्था? लेकिन फिर भी एक व्यवस्था। क्या आपमें व्यवस्था हो सकती है, लेकिन बाकी सब चीजों में नहीं? इतनी भिन्न, इतनी बिखरी हुई, इतनी आपस में गुंथी हुई चीजों में?

28. चरित्र: अंधकारमय, स्त्री-समान, हठी। भेड़िया, भेड़, बच्चा, मूर्ख, धोखेबाज, मसखरा, विक्रेता, अत्याचारी।

29. अजनबी: (संज्ञा) वह व्यक्ति जो यह नहीं जानता कि दुनिया में क्या है या यह कैसे काम करती है।
भगोड़ा: (संज्ञा) वह व्यक्ति जो दूसरों के प्रति अपने दायित्वों से बचता है।
अंधा: (विशेषण) वह व्यक्ति जो अपने मन की आँखों को कसकर बंद रखता है।
गरीब: (विशेषण) दूसरों पर निर्भर; जीवन की आवश्यक वस्तुओं का स्वयं मालिक न होना।

विद्रोही: (संज्ञा) वह व्यक्ति जो विद्रोही है, जो प्रकृति के सिद्धांतों से विमुख हो जाता है क्योंकि उसे उसकी कार्यप्रणाली से असंतोष है। (इसने तुम्हें जन्म दिया; अब यह इसे जन्म दे रही है।)
विधर्मी: (संज्ञा) वह व्यक्ति जो तर्क के द्वारा अपनी आत्मा को दूसरों से अलग कर लेता है। उन्हें एक होना चाहिए।

30. एक दार्शनिक, बिना कपड़ों के और बिना किताबों के। "मेरे पास खाने को कुछ नहीं है," वह अर्धनग्न अवस्था में खड़े होकर कहते हैं, "लेकिन मैं तर्क-वितर्क से अपना जीवन यापन करता हूँ।" और पढ़ने को कुछ न होने के कारण, मैं भी उसी से अपना जीवन यापन करता हूँ।

31. अपने द्वारा ज्ञात अनुशासन से प्रेम करो और उसे अपना सहारा बनने दो। सब कुछ स्वेच्छा से ईश्वर को सौंप दो और फिर जीवन में आगे बढ़ो—न किसी के स्वामी बनो और न किसी के दास।

32. उदाहरण के लिए, वेस्पासियन का युग। लोग बिल्कुल वही काम कर रहे थे: शादी करना, बच्चों का पालन-पोषण करना, बीमार पड़ना, मरना, युद्ध करना, पार्टियाँ देना, व्यापार करना, खेती करना, चापलूसी करना, डींग मारना, अविश्वास करना, षड्यंत्र रचना, दूसरों की मृत्यु की कामना करना, अपने जीवन के बारे में शिकायत करना, प्यार में पड़ना, पैसा बचाना, उच्च पद और सत्ता की तलाश करना। और उन्होंने जो जीवन जिया, उसका कहीं कोई नामोनिशान नहीं है। या फिर ट्रोजन का युग। बिलकुल वही बातें। और वो जीवन भी—बीत चुका है।

अन्य युगों के अभिलेखों का अध्ययन करें। और देखें कि कितने ही लोगों ने अपना सर्वस्व न्योछावर कर दिया और शीघ्र ही मृत्यु को प्राप्त हुए तथा उन्हीं तत्वों में विलीन हो गए जिनसे वे बने थे।
लेकिन सबसे बढ़कर, उन लोगों की सूची पर एक नज़र डालें जिन्हें आप स्वयं जानते थे। वे लोग जिन्होंने व्यर्थ ही मेहनत की, जो वह करने में असफल रहे जो उन्हें करना चाहिए था—जिस पर उन्हें ध्यान केंद्रित करना चाहिए था और जिसमें उन्हें संतुष्टि मिलनी चाहिए थी।
एक महत्वपूर्ण बात याद रखें: ध्यान देने का महत्व उसके विषय के अनुपात में बदलता रहता है। छोटी-छोटी चीजों को उनकी जरूरत से ज्यादा समय न देना ही बेहतर है।

33. कभी आम बोलचाल में इस्तेमाल होने वाले शब्द अब पुरातन प्रतीत होते हैं। और प्रसिद्ध मृतकों के नाम भी: कैमिल्लस, कैसो, वोलेसस, डेंटेटस... स्किपियो और कैटो... ऑगस्टस... हैड्रियन और एंटोनिनस, और...
सब कुछ इतनी जल्दी लुप्त हो जाता है, किंवदंती बन जाता है, और जल्द ही विस्मृति उसे ढक लेती है।
और यही वो लोग थे जिन्होंने अपनी चमक बिखेरी। बाकी सब—मृत्यु के एक मिनट बाद ही “अज्ञात, अनचाहे” रह गए। “शाश्वत” प्रसिद्धि क्या है? खालीपन।
तो फिर हमें किस लिए काम करना चाहिए?
बस यही: उचित समझ; निस्वार्थ कर्म; सत्यवादी वाणी। जो कुछ भी घटित हो, उसे आवश्यक और परिचित मानकर स्वीकार करने का संकल्प, मानो वह उसी स्रोत से बहने वाले जल के समान हो।

34. स्वेच्छा से अपने आप को क्लोथो के हवाले कर दो, और उसे तुम्हें अपनी इच्छानुसार किसी भी रूप में ढालने दो।

35. सब कुछ क्षणभंगुर है—जानने वाला और जाना जाने वाला दोनों।

36. निरंतर जागरूकता कि सब कुछ परिवर्तन से उत्पन्न होता है। यह ज्ञान कि प्रकृति को मौजूदा चीजों को बदलने और उनके जैसी नई चीजें बनाने से ज्यादा कुछ भी प्रिय नहीं है। जो कुछ भी मौजूद है, वह उससे उत्पन्न होने वाली चीज का बीज है। क्या आपको लगता है कि बीज केवल पौधों या बच्चों को जन्म देते हैं? और गहराई से सोचें।

37. मृत्यु के कगार पर और अभी भी बोझ से दबा हुआ, अभी भी अशांत, अभी भी आश्वस्त कि बाहरी चीजें आपको नुकसान पहुंचा सकती हैं, अभी भी दूसरे लोगों के प्रति असभ्य, अभी भी सच्चाई को स्वीकार नहीं कर रहे हैं: कि ज्ञान ही न्याय है।

38. उनके मन में झाँको, देखो कि बुद्धिमान लोग क्या करते हैं और क्या नहीं करते।

39. किसी और के मन में जो कुछ भी चल रहा है, उससे आपको कोई नुकसान नहीं हो सकता। न ही आपके आसपास की दुनिया में होने वाले बदलाव या परिवर्तन आपको नुकसान पहुंचा सकते हैं।
— तो फिर नुकसान कहाँ पाया जा सकता है?

इसे देखने की अपनी क्षमता के अनुसार। ऐसा करना बंद कर दें और सब ठीक हो जाएगा। आपके भीतर का वह हिस्सा जो ऐसा निर्णय लेता है, उसे चुप रहने दें, चाहे वह शरीर छुरा घोंपा गया हो, जला दिया गया हो, मवाद से बदबू मार रहा हो या कैंसर से ग्रस्त हो। या दूसरे शब्दों में: उसे यह समझना होगा कि हर किसी के साथ जो कुछ भी होता है—अच्छा हो या बुरा—वह न तो अच्छा है और न ही बुरा। हर जीवन में जो कुछ भी घटित होता है—चाहे वह स्वाभाविक रूप से जिया गया हो या नहीं—वह न तो स्वाभाविक है और न ही अस्वाभाविक।

40. संसार एक सजीव प्राणी के समान है—एक ही प्रकृति, एक ही आत्मा। इसे ध्यान में रखें। और यह भी कि कैसे सब कुछ उस एक ही अनुभव में समाहित होता है, एक ही गति से चलता है। और कैसे सब कुछ दूसरे के निर्माण में सहायक होता है। एक दूसरे से जुड़ा हुआ।

41. “एक नन्ही सी आत्मा एक शव को ढो रही है।”—एपिक्टेटस।

42. परिवर्तन से गुजरने में कुछ भी बुरा नहीं है—और न ही उससे बाहर निकलने में कुछ अच्छा है।

43. समय एक नदी है, घटनाओं की एक उग्र धारा है, जिसे एक बार देखा जाता है और वह पहले ही हमारे सामने से बह जाती है, और दूसरी धारा उसका पीछा करती है और चली जाती है।

44. जो कुछ भी घटित होता है, वह वसंत ऋतु में गुलाब की तरह, ग्रीष्म ऋतु में फल की तरह सरल और परिचित है: बीमारी, मृत्यु,

ईशनिंदा, षड्यंत्र... हर वह चीज़ जो मूर्ख लोगों को खुश या क्रोधित करती है।

45. आगे जो आता है, वह पहले के साथ सुसंगत है। यह किसी बेतरतीब सूची की तरह नहीं है जिस पर मनमाने ढंग से क्रम थोपा गया हो, बल्कि तार्किक रूप से जुड़ा हुआ है। और जिस प्रकार जो मौजूद है वह व्यवस्थित और सामंजस्यपूर्ण है, उसी प्रकार जो अस्तित्व में आता है वह भी एक व्यवस्था को दर्शाता है। यह महज़ एक क्रम नहीं, बल्कि एक अद्भुत सामंजस्य है।

46. हेराक्लिटस को याद रखें: "जब पृथ्वी मर जाती है, तो वह पानी बन जाती है; पानी, हवा; हवा, आग; और फिर से शुरुआत में।"
“वे लोग जो यह भूल गए हैं कि रास्ता कहाँ जाता है।”
“वे अपने चारों ओर मौजूद हर चीज़ से असहमत हैं”—सर्व-निर्देशित लोगो से। और “वे हर दिन जिन चीज़ों का सामना करते हैं, उन्हें अजनबी पाते हैं।”
“हमारे शब्द और कर्म सोने वालों की तरह नहीं होने चाहिए” (क्योंकि हम सपनों में भी कार्य और बोलते हैं) “या उन बच्चों की तरह नहीं होने चाहिए जो अपने माता-पिता की नकल करते हैं”—केवल वही करना और कहना जो हमें बताया गया है।

47. मान लीजिए कि किसी देवता ने घोषणा की कि आपकी मृत्यु कल या परसों होगी। जब तक आप बिलकुल डरपोक न हों, आप इस बात पर कोई आपत्ति नहीं करेंगे कि कौन सा दिन है—इससे क्या फर्क पड़ सकता है? अब यह समझिए कि आज से और कल के बीच वर्षों का अंतर भी उतना ही कम है।

48. यह मत भूलिए कि कितने चिकित्सक मृत्युशय्याओं पर माथे पर शिकन डालकर मर गए। कितने ज्योतिषी दूसरों के अंत के बारे में आडंबरपूर्ण भविष्यवाणियाँ करने के बाद मर गए। कितने दार्शनिक मृत्यु और अमरता पर अंतहीन प्रवचन देने के बाद मर गए। कितने योद्धा स्वयं हजारों लोगों को हताहत करने के बाद मर गए। कितने अत्याचारी जीवन और मृत्यु की शक्ति का निर्मम दुरुपयोग करने के बाद मर गए, मानो वे स्वयं अमर हों।
कितने ही संपूर्ण शहर क्षुद्रीकृत हो गए: हेलिके, पोम्पेई, हरक्यूलेनियम और अनगिनत अन्य।
और आप उन सभी को खुद जानते हैं, एक के बाद एक। एक जिसने दूसरे को दफनाने के लिए लिटाया और खुद दफना दिया गया, और फिर वह व्यक्ति जिसने उसे दफनाया—ये सब कुछ उसी थोड़े समय में घटित हुआ। संक्षेप में, बस इतना जान लीजिए: मानव जीवन निष्कलंक और महत्वहीन होता है। कल वीर्य का एक धब्बा; कल शव को संरक्षित करने वाला तरल पदार्थ, राख।
प्रकृति की मांग के अनुसार इस संक्षिप्त जीवन को व्यतीत करना।
बिना किसी शिकायत के इसे त्याग देना।
जैसे जैतून पककर गिर जाता है।
अपनी माँ की प्रशंसा करते हुए, उस पेड़ का धन्यवाद करते हुए जिस पर वह उगा था।

49. उस चट्टान की तरह होना जिस पर लहरें लगातार टकराती रहती हैं। वह अविचल खड़ी रहती है और समुद्र का प्रचंड प्रवाह उसके चारों ओर थम जाता है।

49 ए. —यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि ऐसा हुआ है।
नहीं। यह सौभाग्य की बात है कि ऐसा हुआ और मैं इससे अप्रभावित रहा—न तो वर्तमान से टूटा हूँ और न ही भविष्य से भयभीत। यह किसी के साथ भी हो सकता था। लेकिन हर कोई इससे अप्रभावित नहीं रह सकता था। एक को दुर्भाग्य मानकर दूसरे को सौभाग्य क्यों मानें? क्या आप वास्तव में किसी ऐसी चीज़ को दुर्भाग्य कह सकते हैं जो मानवीय स्वभाव का उल्लंघन न करे? या क्या आपको लगता है कि जो प्रकृति की इच्छा के विरुद्ध नहीं है, वह उसका उल्लंघन कर सकती है? लेकिन आप तो जानते ही हैं कि प्रकृति की इच्छा क्या है। क्या जो हुआ है वह आपको न्याय, उदारता, आत्म-संयम, विवेक, ईमानदारी, विनम्रता, सरलता और उन सभी गुणों के साथ व्यवहार करने से रोकता है जो किसी व्यक्ति के स्वभाव को पूर्ण होने देते हैं? इसलिए जब कोई चीज आपको पीड़ा पहुंचाने की धमकी दे, तो इस सिद्धांत को याद रखें: वह चीज अपने आप में कोई दुर्भाग्य नहीं थी; उसे सहना और उस पर विजय पाना ही महान सौभाग्य है।

50. मृत्यु के भय से निपटने का एक घिसा-पिटा लेकिन कारगर उपाय: उन लोगों की सूची पर विचार करें जिन्हें जीवन से विदा करना पड़ा। वृद्धावस्था में मरने से उन्हें क्या लाभ हुआ? अंततः, वे सभी छह फीट नीचे सो रहे हैं—कैडिसियनस, फैबियस, जूलियन, लेपिडस और बाकी सभी। उन्होंने अपने समकालीनों को दफनाया, और बदले में स्वयं भी दफनाए गए।
हमारा जीवन बहुत छोटा है। और इसे इन परिस्थितियों में, इन लोगों के बीच, इसी शरीर में जीना? इसमें खुशी की कोई बात नहीं। बीते हुए समय की विशालता और अनंत भविष्य के बारे में सोचिए। तीन दिन का जीवन या तीन पीढ़ियाँ: क्या फर्क है?

51. सबसे सरल मार्ग अपनाएँ, वह मार्ग जो प्रकृति ने निर्धारित किया है—स्वस्थ तरीके से बोलना और कार्य करना। ऐसा करें, और दर्द और तनाव से मुक्त हो जाएँ, सभी गणनाओं और दिखावे से मुक्त हो जाएँ।

□□□□□□ 5

1. भोर में, जब आपको बिस्तर से उठने में कठिनाई हो, तो खुद से कहें: “मुझे काम पर जाना है—एक इंसान होने के नाते। अगर मुझे वही करना है जिसके लिए मैं पैदा हुआ हूँ—जिन चीजों के लिए मुझे दुनिया में लाया गया है—तो मुझे शिकायत करने का क्या हक है? या क्या मुझे इसी के लिए बनाया गया था? कंबल के नीचे दुबक कर गर्म रहने के लिए?”
लेकिन यहाँ ज़्यादा अच्छा है. . . .
तो क्या आप सिर्फ "अच्छा महसूस करने" के लिए पैदा हुए हैं? कुछ करने और उनका अनुभव करने के बजाय? क्या आप पौधों, पक्षियों, चींटियों, मकड़ियों और मधुमक्खियों को अपने-अपने काम में लगे, दुनिया को व्यवस्थित करने में अपनी पूरी कोशिश करते हुए नहीं देखते? और आप एक इंसान होने के नाते अपना फर्ज निभाने को तैयार नहीं हैं? आप अपनी प्रकृति की पुकार को पूरा करने के लिए क्यों नहीं दौड़ रहे हैं?
लेकिन हमें कभी न कभी तो सोना ही पड़ता है. . . .

सहमत हूँ। लेकिन प्रकृति ने इस पर एक सीमा तय की है—जैसे खाने- पीने पर। और आप उस सीमा को पार कर चुके हैं। आपने ज़रूरत से ज़्यादा खा-पी लिया है। लेकिन काम करने के मामले में नहीं। वहाँ आप अभी भी अपने निर्धारित लक्ष्य से नीचे हैं।
आप खुद से उतना प्यार नहीं करते। वरना आप अपनी प्रकृति से भी प्यार करते, और उससे जो अपेक्षाएँ हैं, उन्हें भी पूरा करते। जो लोग अपने काम से प्यार करते हैं, वे उसे करते-करते इतने थक जाते हैं कि वे नहाना-धोना और खाना भी भूल जाते हैं। क्या आप अपनी प्रकृति का उतना सम्मान नहीं करते जितना एक नक्काशीकार नक्काशी का, एक नर्तक नृत्य का, एक कंजूस पैसे का या एक सामाजिक सीढ़ी चढ़ने वाले व्यक्ति को रुतबे का करता है? जब वे अपने काम में पूरी तरह डूब जाते हैं, तो वे खाना-पीना और सोना छोड़ना पसंद करते हैं, लेकिन अपनी कला का अभ्यास करना नहीं छोड़ते।
क्या दूसरों की मदद करना आपके लिए कम महत्वपूर्ण है? क्या यह आपके प्रयास के लायक नहीं है?

2. हर झंझट और ध्यान भटकाने वाली चीज को पूरी तरह से भुलाकर, पूर्ण शांति की स्थिति तक पहुंचना।
बच्चों का खेल।

3. यदि कोई कार्य या कथन उचित है, तो वह आपके लिए उचित है। दूसरों की टिप्पणियों और आलोचनाओं से विचलित न हों। यदि कोई बात कहना या करना सही है, तो वही आपके लिए सही है।
दूसरे लोग अपनी मर्जी से चलते हैं, अपनी भावनाओं का अनुसरण करते हैं। विचलित मत होइए। चलते रहिए। अपनी प्रकृति का अनुसरण

कीजिए, और प्रकृति का भी अनुसरण कीजिए—उसी रास्ते पर जो वे दोनों साझा करते हैं।

4. मैं प्राकृतिक मार्ग पर चलता हूँ, जब तक कि विश्राम करने का समय न आ जाए। अपनी अंतिम साँस को उस स्रोत को सौंपने के लिए, जो मेरी दैनिक साँसों का स्रोत है, मेरे पिता के बीज का स्रोत है, मेरी माता के रक्त का स्रोत है, मेरी दाई के दूध का स्रोत है। इन सभी वर्षों में मेरे दैनिक भोजन और पेय का स्रोत है। जो मेरे कदमों को सहारा देता है, और जिसका मैं उपयोग करता हूँ—कई तरह से।

5. कोई भी आप पर कभी भी तेज बुद्धि होने का आरोप नहीं लगा सकता। ठीक है, लेकिन ऐसी बहुत सी चीज़ें हैं जिनके बारे में आप यह नहीं कह सकते कि वे आपमें नहीं हैं। उन गुणों का अभ्यास करें जो आप दिखा सकते हैं: ईमानदारी, गंभीरता, सहनशीलता, संयम, त्याग, संयम, धैर्य, निष्ठा, संयम, गंभीरता, उच्च विचार। क्या आपको नहीं दिखता कि आप कितना कुछ दे सकते हैं—“नहीं कर सकता” जैसे बहाने से परे? और फिर भी आप कम में ही संतुष्ट हो जाते हैं।
या फिर यह कोई जन्मजात स्थिति है जो आपको शिकायत करने वाला, लालची और चापलूस बना देती है, आपको अपने शरीर के बारे में शिकायत करने, दूसरों की चापलूसी करने और दिखावा करने पर मजबूर कर देती है और आपको अंदर से इतना अशांत छोड़ देती है?
नहीं। तुम बहुत पहले ही खुद को छुड़ा सकते थे। और तब तुम बस थोड़े धीमे होते। "इतनी जल्दी समझ नहीं आती।"

और आपको उस पर भी काम करने की जरूरत है—उस सुस्ती पर। इसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता, और न ही इसकी सराहना की जानी चाहिए।

6. कुछ लोग जब किसी का भला करते हैं, तो बदले में कुछ माँगने का मौका ढूंढते रहते हैं। कुछ लोग ऐसा नहीं करते, लेकिन फिर भी वे उस एहसान को याद रखते हैं—उसे अपना कर्ज समझते हैं। लेकिन कुछ लोग तो यह भी नहीं करते। वे उस बेल की तरह होते हैं जो बदले में कुछ भी उम्मीद किए बिना अंगूर पैदा करती है।
दौड़ के अंत में एक घोड़ा...
शिकार खत्म होने के बाद कुत्ता...
शहद जमा किए हुए मधुमक्खी...
और दूसरों की मदद करने के बाद एक इंसान बन जाता है।
वे इस बारे में कोई हंगामा नहीं करते। वे बस किसी और काम में लग जाते हैं, क्योंकि बेल मौसम आने पर फिर से फल देने के लिए उत्सुक रहती है।
हमें भी वैसा ही होना चाहिए। लगभग अचेतन रूप से कार्य करना।
— हाँ। बस उन्हें इसका एहसास होता है। क्योंकि सामाजिक प्राणियों का स्वभाव ही ऐसा होता है कि वे खुद को सामाजिक रूप से व्यवहार करते हुए देखते हैं। और उम्मीद करते हैं कि उनके पड़ोसी भी इसे इसी तरह देखें!
यह सच है। लेकिन आप मुझे गलत समझ रहे हैं। आप भी उन्हीं लोगों की तरह हो जाएंगे जिनका मैंने पहले जिक्र किया था, जो तर्कसंगत बातों में फंसकर गुमराह हो जाते हैं। लेकिन अगर आप मेरी बात समझने की कोशिश करेंगे, तो आपको अपने सामाजिक कर्तव्य की उपेक्षा करने की चिंता नहीं करनी पड़ेगी।

7. एथेंसवासियों की प्रार्थना:

हे ज़्यूस, बारिश बरसाओ, बारिश बरसाओ
एथेंस की भूमि और खेतों पर।

या तो बिल्कुल भी प्रार्थना न करें—या फिर उतनी ही सरल प्रार्थना करें।

8. जैसे आप लोगों को यह कहते हुए सुनते हैं कि “डॉक्टर ने उसके लिए ऐसा-ऐसा करने की सलाह दी” (जैसे घुड़सवारी, ठंडे पानी से नहाना, या नंगे पैर चलना...), वैसे ही कहें: “प्रकृति ने उसके लिए बीमारी तय की।” या अंधापन। या किसी अंग का नुकसान। या कुछ भी। यहाँ “तय किया” का अर्थ है “आदेश दिया, ताकि वह ठीक हो सके।” और यहाँ भी यही बात लागू होती है। हममें से प्रत्येक के साथ जो कुछ भी होता है, वह एक योजना है। यह हमारे भाग्य को आगे बढ़ाती है। और जब हम चीजों को "घटित होने वाली" के रूप में वर्णित करते हैं, तो हम बिल्डरों की तरह बात कर रहे होते हैं, जो कहते हैं कि दीवार या पिरामिड में ब्लॉक संरचना में "अपनी जगह लेते हैं" और एक सामंजस्यपूर्ण पैटर्न में एक साथ फिट होते हैं।
क्योंकि एक ही सामंजस्य है। जैसे संसार सभी शरीरों से मिलकर एक शरीर बनाता है, वैसे ही भाग्य सभी उद्देश्यों को समाहित करते हुए एक ही उद्देश्य का निर्माण करता है। यहाँ तक कि निरक्षर लोग भी इसे स्वीकार करते हैं जब वे कहते हैं कि किसी चीज़ ने यह या वह "उत्पन्न किया"। उत्पन्न किया, हाँ। या निर्धारित किया। और

ऐसे में, आइए इसे स्वीकार करें—जैसे हम डॉक्टर की सलाह स्वीकार करते हैं। यह हमेशा सुखद नहीं हो सकता है, लेकिन हम इसे अपनाते हैं—क्योंकि हम स्वस्थ होना चाहते हैं। प्रकृति की योजनाओं की पूर्ति को उसी दृष्टि से देखें—जैसे आप अपने स्वास्थ्य को देखते हैं—और जो कुछ भी होता है उसे स्वीकार करें (भले ही इसे स्वीकार करना कठिन लगे)। इसे स्वीकार करें क्योंकि यह किस ओर ले जाता है: संसार का अच्छा स्वास्थ्य, और स्वयं ज़्यूस का कल्याण और समृद्धि, जो इसे किसी पर भी तब तक नहीं लाता जब तक कि इससे पूरे संसार को लाभ न हो। कोई भी प्रकृति ऐसा नहीं करेगी—ऐसा कुछ उत्पन्न नहीं करेगी जो उसके द्वारा शासित चीज़ों के लिए लाभकारी न हो।
इसलिए जो कुछ भी घटित होता है, उसे स्वीकार करने के दो कारण हैं। पहला यह कि यह आपके साथ घटित हो रहा है। यह आपके लिए निर्धारित था, और यह आपसे संबंधित है। इसकी शुरुआत बहुत पहले, सबसे प्राचीन कारण द्वारा हुई थी।
दूसरा कारण यह है कि किसी व्यक्ति के साथ जो कुछ घटित होता है, वह संसार को दिशा देने वाले तंत्र में उसकी खुशहाली, उसकी पूर्णता, यहाँ तक कि उसके अस्तित्व का भी आधार होता है। क्योंकि यदि आप इसकी निरंतरता और सामंजस्य से कुछ भी काट दें, तो संपूर्ण व्यवस्था क्षतिग्रस्त हो जाती है। न केवल इसके भाग, बल्कि इसके उद्देश्य भी। और जब आप शिकायत करते हैं, तो आप यही कर रहे होते हैं: काट-छाँट और विनाश।

9. अपने दिनों में बुद्धिमत्तापूर्ण और नैतिक कार्यों की कमी से निराश, पराजित या हताश न हों। बल्कि असफल होने पर उठ खड़े

हों, मानवीय व्यवहार का जश्न मनाएं—चाहे वह कितना भी अपूर्ण क्यों न हो—और अपने चुने हुए लक्ष्य को पूरी तरह से अपनाएं। दर्शन को अपना शिक्षक न समझें, बल्कि उसे उस स्पंज और अंडे की सफेदी की तरह समझें जो आंखों की सूजन दूर करती है—एक सुखदायक मरहम, एक गर्म लोशन की तरह। अपनी आज्ञाकारिता का प्रदर्शन न करें, बल्कि उसमें विश्राम करें। याद रखें: दर्शन को केवल वही चाहिए जो आपकी प्रकृति पहले से ही चाहती है। आप जिस चीज की तलाश में हैं, वह कुछ और ही है—कुछ अप्राकृतिक।
लेकिन इससे बेहतर क्या हो सकता है?
यही तो है, सुख हमें इसी तरह फंसा लेता है, है ना? क्या उदारता बेहतर नहीं होगी? या स्वतंत्रता? ईमानदारी? विवेक? धर्मपरायणता? और क्या स्वयं विचार से भी बेहतर कुछ है—तर्क से भी, समझ से भी? उनके दृढ़ कदमों के बारे में सोचो। उनकी सहज स्थिरता के बारे में।

10. चीज़ें रहस्य के ऐसे आवरण में लिपटी हुई हैं कि कई अच्छे दार्शनिकों को भी उन्हें समझना असंभव लगता है। यहाँ तक कि स्टोइक दार्शनिकों को भी कठिनाई होती है। हमारा कोई भी आकलन परिवर्तन के अधीन है—ठीक वैसे ही जैसे हम स्वयं हैं।
इन्हें गौर से देखिए—ये कितने क्षणभंगुर और अर्थहीन हैं। ऐसी वस्तुएँ जिन पर एक विकृत मानसिकता वाला व्यक्ति, एक वेश्या या एक चोर का अधिकार हो सकता है।
फिर अपने आस-पास के लोगों के व्यवहार पर गौर कीजिए। उनमें से सबसे अच्छे लोगों को भी बर्दाश्त करना मुश्किल है—खुद को बर्दाश्त करने की तो बात ही छोड़िए। ऐसे घोर अंधकार में, ऐसे गंदे वातावरण में—भौतिकता, समय, गति और वस्तुओं के निरंतर

प्रवाह में—मुझे नहीं पता कि किस चीज को महत्व देना चाहिए या किसके लिए काम करना चाहिए।
इसके बिलकुल विपरीत। हमें खुद को दिलासा देना चाहिए और विघटन की प्रतीक्षा करनी चाहिए। और इस बीच अधीर नहीं होना चाहिए, बल्कि इन दो चीजों में शरण लेनी चाहिए:

i. मेरे साथ कुछ भी ऐसा नहीं हो सकता जो स्वाभाविक न हो।
ii. मैं ऐसा कुछ भी करने से खुद को रोक सकता हूँ जिसे ईश्वर और मेरी आत्मा स्वीकार नहीं करते। कोई मुझे मजबूर नहीं कर सकता।

11. मैं अपनी आत्मा के साथ क्या कर रहा हूँ?
अपने आप से प्रश्न करें, यह जानने के लिए कि आपके तथाकथित मन में क्या बसा हुआ है और आपकी आत्मा किस प्रकार की है। क्या यह एक बच्चे की आत्मा है, एक किशोर की, या एक स्त्री की? क्या यह एक अत्याचारी की आत्मा है? एक शिकारी की आत्मा—या उसके शिकार की?

12. आम लोगों द्वारा "वस्तुओं" से क्या तात्पर्य है, इसे समझने का एक और तरीका:
मान लीजिए कि आप कुछ चीजों को अच्छाई के मापदंड मानते हैं: विवेक, आत्म-संयम, न्याय और साहस। यदि आप "अच्छाई" का अर्थ इन्हीं चीजों से समझते हैं, तो आप "इतनी सारी अच्छाइयाँ..." वाली पंक्ति को समझ नहीं पाएंगे। यह आपके लिए बिल्कुल अर्थहीन होगी। जबकि यदि आपने इसका प्रचलित अर्थ समझ लिया है, तो आप इसे पूरी

तरह से समझ पाएंगे। आपको लेखक का अर्थ समझने में कोई कठिनाई नहीं होगी और यह भी कि यह हास्यास्पद क्यों है।
इससे पता चलता है कि अधिकांश लोग इस अंतर को स्वीकार करते हैं। अन्यथा, हम पहले अर्थ को अटपटा नहीं मानते और उसे स्वतः ही अस्वीकार कर देते, जबकि दूसरे अर्थ को—जो धन और प्रसिद्धि तथा उच्च जीवन शैली के लाभों को संदर्भित करता है—मजेदार और उपयुक्त मानते हैं।
अब एक कदम और आगे बढ़ें। खुद से पूछें कि क्या हमें उन चीजों को वस्तु के रूप में स्वीकार करना चाहिए और उनका महत्व समझना चाहिए जिनके बारे में हमें यह सोचने की जरूरत है कि पंक्ति का क्या अर्थ है - वे चीजें जिनकी बहुतायत उनके मालिक को "शौचालय जाने की भी जगह नहीं" के साथ छोड़ देती है।

13. मैं पदार्थ और उसे सजीव करने वाले तत्वों से बना हूँ, और इनमें से कोई भी कभी अस्तित्वहीन नहीं हो सकता, ठीक वैसे ही जैसे इनका अस्तित्व कभी समाप्त नहीं हुआ। मेरा प्रत्येक भाग संसार के किसी अन्य भाग के रूप में पुनः स्थापित होगा, और वह भी किसी अन्य भाग में रूपांतरित हो जाएगा। अनंत काल तक।
मेरा जन्म भी इसी तरह के एक रूपांतरण से हुआ था, और मेरे माता- पिता का भी, और यह सिलसिला अनंत तक चलता रहता है।
नोट: यह बात तब भी सही है, भले ही दुनिया में बार-बार चक्र चलते रहें।

14. तर्क और उसका प्रयोग स्वयं में और अपने कार्यों के लिए पर्याप्त शक्तियाँ हैं। वे अपने आरंभ से शुरू होते हैं और नियत

लक्ष्य की ओर अग्रसर होते हैं। हम ऐसी गतिविधियों को उनके प्रत्यक्ष प्रवाह के कारण "निर्देशित" कहते हैं।

15. मनुष्य का एकमात्र उद्देश्य वही है जो हमें मनुष्य बनाता है। हमसे और किसी चीज़ की अपेक्षा नहीं की जा सकती। ये मानवीय स्वभाव का हिस्सा नहीं हैं, और इनके बिना मनुष्य अपूर्ण है। इसलिए, ये हमारा लक्ष्य नहीं हैं, न ही वे चीज़ें हैं जो हमें उस लक्ष्य तक पहुँचाती हैं—यानी अच्छाई। यदि इनमें से कोई भी चीज़ हमारे लिए उचित होती, तो उसका तिरस्कार करना या उसका विरोध करना अनुचित होता। न ही हम उन लोगों की प्रशंसा करते जो इससे अप्रभावित रहते हैं। यदि ये चीज़ें स्वयं अच्छी होतीं, तो इन्हें त्यागना अच्छा नहीं होता। लेकिन वास्तव में, हम जितना अधिक स्वयं को ऐसी चीज़ों (और इनके जैसी चीज़ों) से वंचित रखते हैं—या अनजाने में ही इनसे वंचित हो जाते हैं—उतना ही हम बेहतर बनते जाते हैं।

16. आप जिन चीजों के बारे में सोचते हैं, वे आपके मन की गुणवत्ता निर्धारित करती हैं। आपकी आत्मा आपके विचारों का रंग धारण कर लेती है। इसे ऐसे विचारों की श्रृंखला से रंग दें:

i. आप जहां भी अपना जीवन व्यतीत कर सकते हैं, वहां एक अच्छा जीवन व्यतीत कर सकते हैं।
अदालत में ही जिंदगियां चलती हैं. . . .
तब अच्छे लोग हो सकते हैं।
ii. चीजें अपने मूल उद्देश्य की ओर आकर्षित होती हैं।

जिन चीजों की ओर वे आकर्षित होती हैं, वही उनका लक्ष्य होता है। किसी वस्तु का लक्ष्य वह होता है जिससे उसे लाभ होता है—यानी उसकी अच्छाई।
एक विवेकशील प्राणी का सद्गुण निस्वार्थता है। यही तो हमारा जन्मसिद्ध उद्देश्य है। इसमें कोई नई बात नहीं है। याद है ना? उच्चतर वस्तुओं के लिए निम्नतर वस्तुएँ, और एक-दूसरे के लिए उच्चतर वस्तुएँ। चेतना से युक्त वस्तुएँ चेतनाहीन वस्तुओं से श्रेष्ठ होती हैं। और तर्कशील वस्तुएँ तो और भी श्रेष्ठ होती हैं।

17. असंभव की चाह रखना पागलपन है। और दुष्टों के लिए ऐसा न करना असंभव है।

18. किसी के साथ कुछ भी ऐसा नहीं होता जिसे वह सहन न कर सके। वही बात दूसरों के साथ भी घटित होती है, और वे उसे बिना किसी नुकसान के झेल लेते हैं—या तो पूरी तरह से अनभिज्ञता के कारण या फिर "चरित्र" प्रदर्शित करने की इच्छा के कारण। क्या ज्ञान वास्तव में अज्ञानता और अहंकार से इतना कमजोर है?

19. वस्तुओं का आत्मा पर कोई अधिकार नहीं है। वे उस तक नहीं पहुँच सकतीं, न ही उसे गति दे सकती हैं और न ही निर्देशित कर सकती हैं। आत्मा स्वयं ही गतिमान और निर्देशित होती है। वह अपने सामने की वस्तुओं को ग्रहण करती है और अपनी इच्छानुसार उनकी व्याख्या करती है।

20. एक तरह से, लोग ही हमारा असली पेशा हैं। हमारा काम है उनका भला करना और उन्हें सहन करना।
लेकिन जब वे हमारे उचित कार्यों में बाधा डालते हैं, तो वे हमारे लिए अप्रासंगिक हो जाते हैं—जैसे सूर्य, हवा, जानवर। वे हमारे कार्यों में बाधा डाल सकते हैं, लेकिन हमारे इरादों या स्वभाव में कोई बाधा नहीं डाल सकता। क्योंकि हम सामंजस्य बिठा सकते हैं और अनुकूलन कर सकते हैं। मन हमारे कार्यों में आने वाली बाधा को अपने उद्देश्यों के लिए अनुकूलित और परिवर्तित कर लेता है।
कार्य में बाधा ही कार्य को आगे बढ़ाती है।
जो चीज रास्ते में रुकावट बनती है, वही रास्ता बन जाती है।

21. संसार में जो सबसे महान है, उसका सम्मान करो—वह जिसके कार्य में सभी चीजें लगी हुई हैं और जिसके द्वारा वे शासित होती हैं।
और अपने भीतर की उस महानतम चीज़ का सम्मान करें: वह हिस्सा जो उस शक्ति के साथ अपना स्वरूप साझा करता है। आपके भीतर की सभी चीज़ें—यहाँ तक कि आप भी—उसी शक्ति के कार्य में लगी हुई हैं, और आपका जीवन उसी से संचालित होता है।

22. यदि इससे समुदाय को कोई हानि नहीं होती, तो इससे उसके सदस्यों को भी कोई हानि नहीं होती।
जब आपको लगे कि आपको ठेस पहुंची है, तो इस नियम को अपनाएं: अगर इससे समाज को कोई ठेस नहीं पहुंचती, तो मुझे भी नहीं। और अगर पहुंचती है, तो गुस्सा इसका समाधान नहीं है। अपराधी को उसकी गलती का एहसास कराएं।

23. याद रखें कि चीज़ें कितनी तेज़ी से गुज़रती हैं और लुप्त हो जाती हैं—जो वर्तमान में हैं और जो भविष्य में होंगी। अस्तित्व एक नदी की तरह हमारे सामने से बहता चला जाता है: "क्या" निरंतर परिवर्तनशील है, "क्यों" के हज़ार रूप हैं। कुछ भी स्थिर नहीं है, यहाँ तक कि जो अभी यहीं है वह भी नहीं। अतीत और भविष्य की अनंतता हमारे सामने फैली हुई है—एक ऐसी खाई जिसकी गहराई हम देख नहीं सकते।
इसलिए आत्म-महत्व या पीड़ा महसूस करना मूर्खता होगी। या फिर किसी भी प्रकार का आक्रोश। मानो जो चीजें हमें परेशान करती हैं, वे हमेशा के लिए बनी रहती हों।

24. याद रखें:
मायने रखता है। भले ही उसमें आपकी हिस्सेदारी कितनी छोटी हो। समय। कितना छोटा और क्षणभंगुर है आपका हिस्सा।
भाग्य। इसमें आपकी भूमिका कितनी छोटी होती है।

25. तो क्या दूसरे लोग मुझे दुख पहुंचाते हैं? यह उनकी समस्या है। उनका चरित्र और उनके कर्म मेरे नहीं हैं। मेरे साथ जो होता है वह प्रकृति का विधान है, और मेरे कर्म मेरे अपने हैं।

26. मन आत्मा का स्वामी है। इसे शरीर की हलचलों से विचलित नहीं होना चाहिए—चाहे वे सौम्य हों या उग्र। उनसे घुलमिलना नहीं चाहिए, बल्कि स्वयं को अलग रखना चाहिए और उन भावनाओं को उनके स्थान पर ही रखना चाहिए। जब वे मन और शरीर के बीच सहानुभूतिपूर्ण संबंध के माध्यम से आपके विचारों में प्रवेश करें, तो उस अनुभूति का विरोध करने का प्रयास न करें। अनुभूति

स्वाभाविक है। लेकिन मन को निर्णय लेने और उसे "अच्छा" या "बुरा" कहने की अनुमति न दें।

27. “देवताओं के साथ रहना।” और ऐसा करने का अर्थ है उन्हें यह दिखाना कि आपकी आत्मा उसे दी गई हर चीज को स्वीकार करती है और आत्मा की अपेक्षा के अनुसार कार्य करती है—वह आत्मा जो परमेश्वर ने हममें से प्रत्येक को नेतृत्व और मार्गदर्शन करने के लिए दी है, जो उसका एक अंश है। यही हमारा मन है, हमारा तर्क है।

28. लोगों की गंध या मुंह की दुर्गंध से परेशान न हों। इसका क्या फायदा? उनके मुंह और बगल से ऐसी गंध तो आएगी ही।
लेकिन उनके पास तो दिमाग है! क्या वे इसे समझ नहीं सकते? क्या वे समस्या को पहचान नहीं सकते?
तो आपके पास भी दिमाग है। बहुत बढ़िया। फिर अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करके उसकी बुद्धि को जगाइए। उसे दिखाइए। उसे एहसास दिलाइए। अगर वह सुनेगा, तो आपने समस्या का समाधान कर लिया। बिना क्रोध के।

28 ए. न तो खिलाड़ी-राजा और न ही वेश्या।

29. आप यहाँ वैसे ही रह सकते हैं जैसे आप वहाँ रहने की अपेक्षा करते हैं।
और अगर वे आपको जाने नहीं देते, तो आप अभी इस दुनिया से जा सकते हैं और आपको कुछ भी खोना नहीं पड़ेगा। अगर धुएं से मुझे खांसी आती है, तो मैं जा सकता हूँ। इसमें मुश्किल क्या है?

जब तक हालात उस मुकाम तक नहीं पहुँच जाते, मैं आज़ाद हूँ। कोई मुझे वो करने से नहीं रोक सकता जो मैं चाहता हूँ। और मैं वही चाहता हूँ जो समझदार प्राणियों के लिए उचित है, यानी मिलजुलकर रहना।

30. विश्व की बुद्धि स्वार्थी नहीं है।
इसने उच्चतर वस्तुओं के लिए निम्नतर वस्तुओं का निर्माण किया और उच्चतर वस्तुओं को आपस में सामंजस्य स्थापित किया। देखो, यह कैसे अधीन करता है, कैसे जोड़ता है, कैसे प्रत्येक वस्तु को उसका उचित स्थान देता है और बेहतर वस्तुओं को सामंजस्य में लाता है।

31. तुमने देवताओं, अपने माता-पिता, अपने भाई-बहनों, अपनी पत्नी, अपने बच्चों, अपने शिक्षकों, अपनी दाइयों, अपने मित्रों, अपने रिश्तेदारों और अपने दासों के प्रति कैसा व्यवहार किया है? क्या उन सभी को तुमसे कोई “गलत और अनुचित बात” नहीं मिली, चाहे वह वचन हो या कर्म?
आपने जो कुछ सहा है, जिन चुनौतियों का सामना किया है, उन सब पर विचार कीजिए। और यह कि आपके जीवन की कहानी समाप्त हो गई है, आपका कार्य पूरा हो गया है। आपने कितनी अच्छी चीजें देखी हैं? आपने कितने सुख-दुखों का सामना किया है? आपने कितने सम्मानों को ठुकराया है? आपने कितने निर्दयी लोगों के प्रति दयालुता दिखाई है?

32. अन्य आत्माएँ—जो अकुशल और अप्रशिक्षित हैं—कुशल और समझदार आत्मा को क्यों विचलित करती हैं?

— और वह कौन सा है?
वह जो आदि और अंत को जानता है, और उस मूल तत्व को जानता है जो सभी चीजों में व्याप्त है और जो समय के संपूर्ण कालखंड में, प्रत्येक को उसके निर्धारित समय में, एक स्थान प्रदान करता है।

33. जल्द ही तुम राख या हड्डियों के समान रह जाओगे। महज़ एक नाम, ज़्यादा से ज़्यादा—और वो भी महज़ एक आवाज़, एक गूंज। जीवन में हम जो चाहते हैं, वो खोखली, बासी और तुच्छ हैं। कुत्ते आपस में गुर्राते हैं। बच्चे आपस में झगड़ते हैं—हंसते हैं और फिर पल भर में रोने लगते हैं। विश्वास, शर्म, न्याय, सत्य—“धरती से गायब हो गए हैं और केवल स्वर्ग में ही मिलते हैं।”
तुम अब भी यहाँ क्यों हो? इंद्रियों को अनुभव होने वाली वस्तुएँ परिवर्तनशील और अस्थिर हैं; हमारी इंद्रियाँ मंद और आसानी से धोखा खा जाती हैं; आत्मा स्वयं रक्त का एक काढ़ा है; इस संसार में प्रसिद्धि का कोई मूल्य नहीं है।
-इसलिए?
धैर्यपूर्वक इसका इंतजार करें—विनाश या रूपांतरण।
और जब तक वह समय नहीं आता, तब तक क्या?
देवताओं का आदर और सम्मान करो, मनुष्यों के साथ उनके कर्मों का फल भोगो, दूसरों के प्रति सहिष्णु रहो और स्वयं के प्रति कठोर रहो। याद रखो, तुम्हारे खून और मांस के सिवा कुछ भी तुम्हारा नहीं है—और बाकी कुछ भी तुम्हारे वश में नहीं है।

34. आप एक परेशानी मुक्त जीवन जी सकते हैं बशर्ते आप व्यवस्थित रूप से विकसित हो सकें, सोच सकें और कार्य कर सकें।

देवताओं और मनुष्यों (और प्रत्येक तर्कसंगत प्राणी) में पाई जाने वाली दो समान विशेषताएं:

i. दूसरों को आपको पीछे खींचने न दें।
ii. सही सोचने और सही काम करने में अच्छाई खोजना और अपनी इच्छाओं को उसी तक सीमित रखना।

35. यदि:

• यह बुराई मेरी वजह से नहीं है।
• न ही इसका परिणाम,
• और अगर समुदाय खतरे में नहीं है, तो मुझे इससे क्यों परेशानी होनी चाहिए?

समुदाय के लिए खतरा कहाँ है?

36. अपनी कल्पनाओं से अभिभूत न हों, बल्कि वही करें जो आप कर सकते हैं और करना चाहिए। और यदि अनावश्यक कार्यों में कठिनाई हो, तो उसे हार न मानें। (बुरी आदत।)
जैसे वो बूढ़ा आदमी जाते समय अनाथ बच्चे से उसका खिलौना मांगता है—भले ही उसे पता हो कि वो सिर्फ एक खिलौना ही है। ठीक वैसे ही।

36 क. † प्लेटफार्म पर। †
क्या तुम भूल गए हो कि क्या सही है और क्या गलत?
मुझे पता है, लेकिन यह उनके लिए महत्वपूर्ण था।
तो क्या तुम्हें भी बेवकूफ होना पड़ेगा?

37. मैं एक समय भाग्यशाली व्यक्ति था, लेकिन किसी समय भाग्य ने मेरा साथ छोड़ दिया।
लेकिन सच्चा सौभाग्य तो आप स्वयं बनाते हैं। सौभाग्य का अर्थ है: अच्छा चरित्र, नेक इरादे और अच्छे कर्म।

□□□□□□ 6

1. प्रकृति लचीली और आज्ञाकारी है। और इसे नियंत्रित करने वाले तर्क के पास बुराई करने का कोई कारण नहीं है। यह बुराई को नहीं जानती, न ही बुराई करती है और न ही किसी को हानि पहुँचाती है। यह सभी आरंभों और सभी अंतों को निर्धारित करती है।

2. बस इतना ही कि आप सही काम करें। बाकी सब मायने नहीं रखता।
ठंडा या गर्म।
थका हुआ या अच्छी तरह से आराम किया हुआ।
तिरस्कृत या सम्मानित।
मरणासन्न... या अन्य कार्यों में व्यस्त।
क्योंकि मरना भी जीवन में हमारी जिम्मेदारियों में से एक है।
वहाँ भी: "जो करना आवश्यक है, उसे करना।"

3. अपने भीतर झांकें। किसी भी चीज के वास्तविक स्वरूप या मूल्य को अपने से दूर न रहने दें।

4. शीघ्र ही, सभी विद्यमान वस्तुएँ रूपांतरित हो जाएँगी, धुएँ की तरह ऊपर उठेंगी (यह मानते हुए कि सभी वस्तुएँ एक हो जाएँगी), या टुकड़ों में बिखर जाएँगी।

5. लोगो को पता है कि वह कहां खड़ा है, उसे क्या करना है और उसे किसके साथ काम करना है।

6. सबसे अच्छा बदला यही है कि आप वैसा न बनें।

7. ईश्वर को ध्यान में रखते हुए एक निस्वार्थ कार्य से दूसरे निस्वार्थ कार्य की ओर बढ़ना।
वहाँ केवल आनंद और शांति है।

8. मन वह है जो स्वयं से प्रेरित और निर्देशित होता है। यह स्वयं से वही बनाता है जो वह चाहता है। यह अपने स्वयं के अनुभवों से वही बनाता है जो वह चाहता है।

9. हर चीज प्रकृति द्वारा ही उत्पन्न होती है, न कि उससे परे, उसके भीतर या उससे अलग किसी चीज द्वारा।

10. (i) मिश्रण, अंतःक्रिया, फैलाव; या (ii) एकता, व्यवस्था, डिजाइन।
मान लीजिए (i): मैं अव्यवस्था और भ्रम में क्यों रहना चाहूँगा? अंततः "मिट्टी से मिट्टी" के अलावा मुझे किसी और चीज़ की परवाह क्यों होगी? और मुझे कोई चिंता क्यों होगी? चाहे मैं कुछ भी करूँ, बिखराव निश्चित है।

या मान लीजिए (ii): श्रद्धा। शांति। जिम्मेदार शक्ति में विश्वास।

11. जब परिस्थितिवश आपका मन विचलित हो जाए, तो तुरंत अपने मूल स्वरूप में लौट आएं और लय को यथासंभव बिगड़ने न दें। बार-बार लय में लौटने से आपको सामंजस्य की बेहतर समझ प्राप्त होगी।

12. अगर आपकी एक सौतेली माँ और एक असली माँ होती, तो आप अपनी सौतेली माँ को सम्मान देते, हाँ... लेकिन आप अपनी असली माँ के पास ही घर लौटते।
न्यायालय... और दर्शन: बार-बार इसके पास लौटते रहो, इसकी गोद में विश्राम करो। यही सब कुछ है जो न्यायालय को—और आपको—सहनीय बनाता है।

13. जैसे सामने भुना हुआ मांस और अन्य व्यंजन देखकर अचानक यह अहसास होना: यह एक मरी हुई मछली है। एक मरा हुआ पक्षी है। एक मरा हुआ सुअर है। या यह कि यह उत्तम वाइन अंगूर का रस है, और बैंगनी वस्त्र शंख के रक्त से रंगे भेड़ के ऊन हैं। या प्रेम करते समय— आपके लिंग से कुछ रगड़ना, एक संक्षिप्त कंपकंपी और थोड़ा सा धुंधला तरल पदार्थ निकलना।
ऐसी धारणाएँ—चीजों से जुड़कर और उनकी गहराई में उतरकर, ताकि हम उनकी असलियत देख सकें। हमें यही करने की ज़रूरत है—अपने जीवन भर, जब भी कोई चीज़ हमारा विश्वास जीतने की कोशिश करे—उसे पूरी तरह से उजागर करके देखना चाहिए कि वह कितनी निरर्थक है, उस पर जमे मिथक को उतार फेंकना चाहिए।

अहंकार धोखे का उस्ताद है: जब आपको लगता है कि आप सबसे महत्वपूर्ण काम में व्यस्त हैं, तभी वह आपको अपने वश में कर लेता है।
(ज़ेनोक्रेट्स पर क्रेट्स की तुलना करें।)

14. आम लोगों को प्रभावित करने वाली चीज़ें उन श्रेणियों में आती हैं जो साधारण भौतिकी के नियमों (जैसे पत्थर या लकड़ी) या प्राकृतिक विकास (अंजीर, लताएँ, जैतून...) से बनी होती हैं। अधिक उन्नत बुद्धि वाले लोग उन चीज़ों की प्रशंसा करते हैं जो किसी सजीव आत्मा से जुड़ी होती हैं (भेड़ों का झुंड, गायों का समूह)। और भी परिष्कृत लोग उन चीज़ों की प्रशंसा करते हैं जो एक तर्कसंगत बुद्धि द्वारा निर्देशित होती हैं—यह सार्वभौमिक बुद्धि नहीं है, बल्कि वह बुद्धि है जिसकी प्रशंसा उसके तकनीकी ज्ञान या किसी अन्य कौशल के लिए की जाती है—या केवल इसलिए कि उसके पास बहुत सारे गुलाम होते हैं।
लेकिन जो लोग उस दूसरे मन का आदर करते हैं—वह मन जो हम सभी मनुष्य और नागरिक होने के नाते साझा करते हैं—वे अन्य बातों में रुचि नहीं रखते। उनका ध्यान अपने स्वयं के मन की स्थिति पर केंद्रित होता है—स्वार्थ और अतार्किकता से बचने और उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए दूसरों के साथ मिलकर काम करने पर।

15. कुछ चीजें तेजी से अस्तित्व में आ रही हैं, कुछ इससे विलीन हो रही हैं। जो कुछ अभी मौजूद है, उसमें से कुछ पहले ही लुप्त हो चुका है। परिवर्तन और प्रवाह निरंतर संसार को नया रूप देते हैं, ठीक वैसे ही जैसे समय की निरंतर प्रगति अनंत काल को नया रूप देती है।

हम खुद को एक नदी में पाते हैं। हमारे आस-पास की किन चीजों को हमें महत्व देना चाहिए जब उनमें से कोई भी हमें स्थिर सहारा नहीं दे सकती?
जैसे किसी चिड़िया से लगाव होता है: हम उसे एक पल के लिए देखते हैं और वह गायब हो जाती है।
और जीवन स्वयं: रक्त के काढ़े की तरह, हवा के अंदर जाने की तरह। हम जन्म के समय (या परसों) ग्रहण की गई सांस लेने की शक्ति को बाहर निकालते हैं, ठीक उसी तरह जैसे हम हर पल हवा बाहर छोड़ते हैं।

16. हमारे भीतर ऐसी कौन सी बात है जिसे हमें महत्व देना चाहिए?

केवल वाष्पोत्सर्जन ही नहीं (पौधे भी ऐसा करते हैं)।
या श्वसन (यहां तक कि पशु और जंगली जानवर भी सांस लेते हैं)।
या फिर क्षणिक विचारों से प्रभावित होना।
या फिर अपनी ही भावनाओं के वश में होकर कठपुतली की तरह फड़फड़ाना।
या झुंड में चलते हुए।
या फिर खाना खाने के बाद शौच करना।

तो फिर किस बात को महत्व देना चाहिए?
क्या दर्शक ताली बजा रहे थे? नहीं। बस उनकी ज़ुबानों की चटकने की आवाज़। और सार्वजनिक प्रशंसा का मतलब भी बस ज़ुबानों की चटकने की आवाज़ ही है।

तो हम दूसरों की प्रशंसा को नकार देते हैं। फिर हमारे पास संजोने के लिए क्या बचता है?
मुझे लगता है कि बात यह है: वह करना (और न करना) जिसके लिए हमें बनाया गया है। यही सभी व्यवसायों, सभी कलाओं का लक्ष्य है, और हर एक का उद्देश्य यही है कि उनके द्वारा बनाई गई वस्तु वही काम करे जिसके लिए उसे बनाया गया है। अंगूर की बेलों की देखभाल करने वाला माली, घोड़े का प्रशिक्षक, कुत्ते पालने वाला—इन सबका यही उद्देश्य है। और शिक्षण और शिक्षा—वे और क्या हासिल करने की कोशिश कर रहे हैं?
इसलिए हमें इसी बात को महत्व देना चाहिए। इसे थामे रहो, और फिर कभी किसी और चीज की ओर आकर्षित नहीं होओगे।
और अगर आप बहुत सी दूसरी चीजों को महत्व देना बंद नहीं कर सकते? तो आप कभी भी स्वतंत्र नहीं हो पाएंगे—स्वतंत्र, आत्मनिर्भर, शांत। क्योंकि आप हमेशा ईर्ष्यालु और जलन से भरे रहेंगे, इस डर से कि कहीं कोई आकर आपसे सब कुछ छीन न ले। आप उन लोगों के खिलाफ साजिश रचते रहेंगे जिनके पास वो चीजें हैं जिन्हें आप महत्व देते हैं। जिन लोगों को उन चीजों की जरूरत होती है, वे निश्चित रूप से परेशान होंगे—और निश्चित रूप से अपनी निराशा देवताओं पर निकालेंगे। जबकि अपने मन का सम्मान करना—उसे महत्व देना— आपको अपने आप से संतुष्ट रखेगा, आपको अपने समुदाय में अच्छी तरह से एकीकृत करेगा और देवताओं के साथ भी सामंजस्य स्थापित करेगा — जो कुछ भी वे आपको देते हैं और जो कुछ वे निर्धारित करते हैं, उसे स्वीकार करने में।

17. तत्व ऊपर, नीचे, सभी दिशाओं में गति करते हैं। सद्गुण की गति भिन्न—गहरी होती है। यह एक स्थिर गति से एक ऐसे मार्ग पर चलती है जिसे समझना कठिन है, और हमेशा आगे बढ़ती है।

18. लोगों का व्यवहार। वे अपने समकालीनों, उन लोगों की प्रशंसा करने से इनकार करते हैं जिनके साथ वे जीवन साझा करते हैं। नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों द्वारा सराहे जाने की चाहत—उन लोगों से जिनसे वे कभी नहीं मिले और न कभी मिलेंगे—यही उनका सबसे बड़ा लक्ष्य होता है। आप भी अपने परदादा के लिए नायक न बन पाने पर नाराज़ हो सकते हैं।

19. यह न मान लें कि यह असंभव है क्योंकि आपको यह मुश्किल लगता है। बल्कि यह पहचानें कि यदि यह मानवीय रूप से संभव है, तो आप भी इसे कर सकते हैं।

20. रिंग में, हमारे विरोधी हमें अपने नाखूनों से खरोंच सकते हैं या अपने सिर से टक्कर मारकर चोट पहुँचा सकते हैं, लेकिन हम इसके लिए उनकी निंदा नहीं करते, न ही उनसे नाराज़ होते हैं और न ही उन्हें हिंसक मानते हैं। हम बस उसके बाद उन पर नज़र रखते हैं। न तो नफ़रत से और न ही शक से। बस एक दोस्ताना दूरी बनाए रखते हैं।
हमें अन्य क्षेत्रों में भी ऐसा ही करना होगा। हमें अपने प्रतिद्वंद्वियों के कार्यों को माफ करना होगा और बिना किसी संदेह या घृणा के उनसे दूरी बनाए रखनी होगी।

21. यदि कोई मुझे गलत साबित कर दे—मुझे यह दिखा दे कि मैं गलती कर रहा हूँ या चीजों को गलत नजरिए से देख रहा हूँ—तो मैं खुशी- खुशी अपना विचार बदल लूँगा। मैं तो सच्चाई की तलाश में हूँ, और सच्चाई से कभी किसी को कोई हानि नहीं हुई। हमें हानि तो आत्म-धोखे और अज्ञानता में बने रहने से ही होती है।

22. मैं वही करता हूँ जो मेरा कर्तव्य है; बाकी मुझे परेशान नहीं करता। बाकी या तो निर्जीव है, या उसमें कोई तर्क नहीं है, या वह बेतरतीब ढंग से भटकता है और रास्ता भूल गया है।

23. जब आप तर्कहीन प्राणियों, वस्तुओं और परिस्थितियों से व्यवहार करें, तो उदार और स्पष्टवादी बनें। आप तर्कसंगत हैं; वे नहीं। जब आप साथी मनुष्यों से व्यवहार करें, तो एक समान व्यवहार करें। वे सभी बौद्धिक संपदा के भागीदार हैं। और देवताओं का आह्वान अवश्य करें।
इस बात की चिंता मत करो कि तुम इसे कितने समय तक करते रहोगे।
एक दोपहर का समय ही काफी होगा।

24. सिकंदर महान और उसका खच्चर चालक दोनों की मृत्यु हो गई और दोनों के साथ एक ही बात हुई। वे दोनों एक समान रूप से संसार की जीवन शक्ति में समाहित हो गए, या एक समान रूप से परमाणुओं में विलीन हो गए।

25. सोचिए कि आपके भीतर हर पल कितना कुछ घटित हो रहा है—आपकी आत्मा में, आपके शरीर में। आपको आश्चर्य क्यों होना चाहिए कि

इतना कुछ—उस सर्वव्यापी एकता, यानी संसार में घटित होने वाली हर चीज—एक ही समय में हो रही है?

26. अगर कोई आपसे आपका नाम लिखने का तरीका पूछे, तो क्या आप दांत पीसकर एक-एक अक्षर बोलेंगे? अगर वह व्यक्ति अपना आपा खो दे, तो क्या आप भी अपना आपा खो देंगे? या आप बस एक-एक अक्षर बोल देंगे? याद रखें—आपकी जिम्मेदारियों को भी अलग-अलग हिस्सों में बांटा जा सकता है। उन पर ध्यान केंद्रित करें और काम को व्यवस्थित तरीके से पूरा करें—बिना उत्तेजित हुए या गुस्से का जवाब गुस्से से दिए।

27. लोगों को वह चाहने से रोकना कितना क्रूर है जो उन्हें लगता है कि उनके लिए अच्छा है। और फिर भी जब आप उनके दुर्व्यवहार पर क्रोधित होते हैं तो आप उन्हें ठीक वही करने नहीं देते। वे उसी ओर आकर्षित होते हैं जो उन्हें लगता है कि उनके लिए अच्छा है। लेकिन यह उनके लिए अच्छा नहीं है।
फिर उन्हें यह दिखाओ। उन्हें साबित करके दिखाओ। अपना आपा खोने की बजाय।

28. मृत्यु। इंद्रिय-बोध का अंत, हमारी भावनाओं द्वारा नियंत्रित होने का अंत, मानसिक गतिविधि का अंत, हमारे शरीरों की गुलामी का अंत।

29. शर्मनाक: शरीर के स्वस्थ रहते हुए आत्मा का साथ छोड़ देना।

30. साम्राज्यवाद से बचने के लिए—वह अमिट दाग। ऐसा होता है। सुनिश्चित करें कि आप सीधे-सादे, ईमानदार, आदरणीय, गंभीर, सादगीपूर्ण, न्याय के समर्थक, धर्मनिष्ठ, दयालु, स्नेही बने रहें और अपने कर्तव्य का पालन पूरी निष्ठा से करें। उस व्यक्ति बनने के लिए संघर्ष करें जिसे दर्शनशास्त्र ने आपको बनाने का प्रयास किया है।
देवताओं का आदर करो; मनुष्यों की रक्षा करो। हमारा जीवन क्षणभंगुर है। इस जीवन का एकमात्र पुरस्कार है निर्मल चरित्र और निस्वार्थ कर्म।
एंटोनिनस को हमेशा अपना आदर्श मानें। तर्कसंगत कार्यों को करने में उनकी ऊर्जा... किसी भी परिस्थिति में उनका धैर्य... उनका आदर भाव... उनका शांत चेहरा... उनकी कोमलता... उनकी विनम्रता... चीजों को समझने की उनकी उत्सुकता। और कैसे वे किसी भी चीज को तब तक नहीं छोड़ते थे जब तक कि उन्हें पूरी तरह से जांच-परख न कर लें, उसे पूरी तरह से समझ न लें... जिस तरह वे अनुचित आलोचना को बिना पलटवार किए सहन करते थे... कैसे वे जल्दबाजी नहीं कर सकते थे... कैसे वे मुखबिरों की बात नहीं सुनते थे... चरित्र और कार्यों को परखने में वे कितने विश्वसनीय थे... चुगली, कायरता, ईर्ष्या या खोखली बयानबाजी से दूर... बुनियादी चीजों से संतुष्ट
- रहने की जगह, बिस्तर, कपड़े, भोजन, नौकर... उन्होंने कितनी मेहनत की, कितना कुछ सहन किया... उनकी शाम तक लगातार काम करने की क्षमता — क्योंकि उनका आहार सरल था (उन्हें निर्धारित समय को छोड़कर शौच करने की भी आवश्यकता नहीं होती थी)... एक मित्र के रूप में उनकी स्थिरता और विश्वसनीयता... उनके विचारों पर खुले तौर पर सवाल उठाने वाले लोगों के प्रति उनकी सहनशीलता और अपने विचारों

में सुधार देखकर उनकी प्रसन्नता... उनकी धार्मिकता—जिसमें अंधविश्वास का कोई अंश नहीं था...
ताकि जब तुम्हारा समय आए, तो तुम्हारा विवेक भी उतना ही निर्मल हो जितना उसका था।

31. जागो; स्वयं में लौट आओ। अब, नींद से मुक्त होकर, यह जानते हुए कि वे केवल सपने थे, फिर से स्पष्ट मन से, अपने आस-पास की हर चीज को एक सपने की तरह समझो।

32. मैं शरीर और आत्मा से बना हूँ।
शरीर में घटित होने वाली घटनाएं अर्थहीन हैं। शरीर उनमें भेद नहीं कर सकता।
मेरे मन के लिए उसके अपने कर्मों के सिवा कुछ भी मायने नहीं रखता। और वे कर्म उसके अपने नियंत्रण में हैं। और केवल तात्कालिक कर्म ही मायने रखते हैं। उसके भूतकाल और भविष्य के कर्म भी अर्थहीन हैं।

33. अगर आप अपने पैरों का इस्तेमाल पैरों की तरह और हाथों का इस्तेमाल हाथों की तरह कर रहे हैं, तो हाथों और पैरों में दर्द होना सामान्य बात है। और अगर कोई व्यक्ति सामान्य जीवन जी रहा है, तो उसे तनाव महसूस होना भी सामान्य है।
और अगर यह सामान्य है, तो यह बुरा कैसे हो सकता है?

34. चोर, विकृत मानसिकता वाले लोग, पितृहत्यारे, तानाशाह: वे किस प्रकार के सुखों का आनंद लेते हैं।

35. क्या आपने गौर किया है कि पेशेवर लोग आम आदमी से मिलने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं, लेकिन अपने पेशे के मूल सिद्धांतों से समझौता किए बिना? क्या हमें मनुष्यों के रूप में अपने मूल सिद्धांतों के प्रति बिल्डरों या फार्मासिस्टों की तुलना में कम ज़िम्मेदारी महसूस करनी चाहिए? एक ऐसा मूल सिद्धांत जिसे हम ईश्वर के साथ साझा करते हैं?

36. एशिया और यूरोप: ब्रह्मांड के सुदूर कोने।
सागर: पानी की एक बूंद।
माउंट एथोस: एक छोटी सी पहाड़ी।
वर्तमान: अनंत काल में एक क्षणिक पल।
बहुत छोटा, क्षणिक, महत्वहीन।

36 क. सब कुछ उसी सार्वभौमिक मन से उत्पन्न होता है—चाहे प्रभाव के रूप में हो या परिणाम के रूप में। शेर के जबड़े, विषैले पदार्थ और हर हानिकारक वस्तु—कांटों से लेकर कीचड़ तक... अच्छाई और सुंदरता के उप-उत्पाद हैं। इसलिए इन्हें अपने आदर के विषय से भिन्न न समझें, बल्कि उस स्रोत पर ध्यान केंद्रित करें जिससे सभी चीजें उत्पन्न होती हैं।

37. यदि आपने वर्तमान को देखा है, तो आपने सब कुछ देख लिया है— जैसा कि यह शुरुआत से रहा है, जैसा कि यह हमेशा रहेगा। वही पदार्थ, वही रूप। सब कुछ।

38. स्वयं को यह याद दिलाते रहें कि चीजें आपस में जुड़ी हुई हैं, एक दूसरे से संबंधित हैं। सभी चीजें एक दूसरे से संबंधित

हैं और एक दूसरे के प्रति सहानुभूति रखती हैं। यह घटना किसी दूसरी घटना का परिणाम है। चीजें एक दूसरे को धक्का देती हैं और खींचती हैं, साथ में सांस लेती हैं और एक हैं।

39. जो चीज़ें तुम्हारे लिए निर्धारित की गई हैं, उनके साथ एकरूप होना सीखो। और जो लोग तुम्हारे साथ उन्हें साझा करते हैं, उनके साथ प्रेमपूर्वक व्यवहार करो।
सच्चे प्यार के साथ।

40. औजार, उपकरण, साजो-सामान। अगर वे अपने उद्देश्य के अनुसार काम करते हैं, तो वे उपयोगी हैं। भले ही उन्हें बनाने वाला व्यक्ति मीलों दूर हो।
लेकिन प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली वस्तुओं में, उन्हें बनाने वाली शक्ति उनके भीतर विद्यमान रहती है और वहीं बनी रहती है। यही कारण है कि हमें उसका विशेष आदर करना चाहिए, यह मानते हुए कि यदि आप उसके निर्देशों के अनुसार जीवन जीते और कार्य करते हैं, तो आपके भीतर सब कुछ बुद्धिमानी से व्यवस्थित है। ठीक वैसे ही जैसे संसार में सब कुछ है।

41. आप उन चीजों को, जिन पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है, "अच्छा" या "बुरा" मान लेते हैं। और इसलिए, जब "बुरी" घटनाएं घटित होती हैं, या "अच्छी" घटनाएं नहीं घटतीं, तो आप ईश्वर को दोष देते हैं और जिम्मेदार लोगों से घृणा करते हैं—या जिन्हें आप जिम्मेदार ठहराते हैं। हमारे अधिकांश बुरे व्यवहार इन्हीं मानदंडों को लागू करने के प्रयास से उत्पन्न होते हैं। यदि हम "अच्छा" और "बुरा" को केवल अपने कार्यों तक सीमित कर दें, तो हमें ईश्वर को

चुनौती देने या दूसरों को शत्रु मानने का कोई अधिकार नहीं होगा।

42. हम सब एक ही परियोजना पर काम कर रहे हैं। कुछ सचेत रूप से, समझदारी से; कुछ अनजाने में। (मुझे लगता है कि हेराक्लिटस का यही तात्पर्य था जब उन्होंने कहा था कि "जो सोते हैं वे भी कड़ी मेहनत कर रहे होते हैं"—कि वे भी जो कुछ होता है उसमें सहयोग करते हैं।) हममें से कुछ एक तरीके से काम करते हैं, और कुछ दूसरे तरीके से। और जो शिकायत करते हैं और चीजों को रोकने और विफल करने की कोशिश करते हैं—वे भी उतना ही योगदान देते हैं जितना कोई और। दुनिया को उनकी भी जरूरत है।
इसलिए, यह तय कर लें कि आप किसके साथ काम करना चाहते हैं। सर्वशक्तिमान शक्ति आपका उपयोग अवश्य करेगी—आपको वेतन देगी और काम पर लगा देगी। लेकिन यह सुनिश्चित करें कि वह नौकरी क्रिसिपस द्वारा वर्णित नौकरी न हो: नाटक का वह व्यंग्यात्मक वाक्य, जिसे केवल हंसी के लिए डाला गया हो।

43. क्या सूर्य वर्षा का काम करने की कोशिश करता है? या एस्क्लेपियस डेमेटर का? और प्रत्येक तारे के बारे में क्या? - अलग-अलग होते हुए भी, वे एक साथ मिलकर काम करते हैं?

44. यदि देवताओं ने मेरे बारे में और मेरे साथ घटित होने वाली घटनाओं के बारे में निर्णय लिए हैं, तो वे अच्छे निर्णय थे। (ऐसे देवता की कल्पना करना कठिन है जो बुरे निर्णय लेते हों।) और वे मुझे हानि पहुँचाने में अपनी ऊर्जा क्यों खर्च करेंगे? इससे उन्हें या संसार को, जो उनकी प्राथमिक चिंता है, क्या लाभ होगा?

और अगर उन्होंने मेरे बारे में व्यक्तिगत रूप से कोई निर्णय नहीं लिया है, तो उन्होंने निश्चित रूप से आम जनता के कल्याण के बारे में निर्णय लिया है। और इसके परिणामस्वरूप जो भी होगा, उसका मुझे स्वागत और स्वीकार करना होगा।
और अगर वे किसी भी बात पर कोई फैसला नहीं लेते—और ऐसा सोचना भी ईशनिंदा है (क्योंकि अगर ऐसा है, तो हमें बलिदान देना, प्रार्थना करना, शपथ लेना और वे सभी काम करना बंद कर देना चाहिए जो हम करते हैं, यह मानते हुए कि देवता हमारे साथ ही हैं)—अगर वे हमारे जीवन के बारे में कुछ भी तय नहीं करते... तो भी, मैं फैसले ले सकता हूँ। मैं यह सोच सकता हूँ कि मेरे लिए क्या करना फायदेमंद है। और किसी के लिए भी वही करना फायदेमंद होता है जो उसकी अपनी प्रकृति चाहती है। और मेरी प्रकृति तर्कसंगत है। तर्कसंगत और नागरिक।
एंटोनिनस के रूप में, मेरा शहर और राज्य रोम है। लेकिन एक इंसान के रूप में? पूरी दुनिया। इसलिए मेरे लिए, "अच्छा" का अर्थ केवल वही हो सकता है जो दोनों समुदायों के लिए अच्छा हो।

45. आपके साथ जो कुछ भी होता है, वह दुनिया के भले के लिए होता है। इतना कहना ही काफी है। लेकिन अगर आप गौर से देखें तो आपको एक और बात भी नज़र आएगी: किसी एक व्यक्ति के साथ जो कुछ भी होता है, वह दूसरों के भले के लिए होता है। (भलाई, सामान्य अर्थ में—जैसा कि दुनिया इसे परिभाषित करती है।)

46. जिस प्रकार अखाड़ा और अन्य तमाशे आपको थका देते हैं—आप उन्हें पहले भी देख चुके हैं—और बार-बार वही चीज़ें देखने से

आपकी नसें तन जाती हैं, ठीक वैसे ही जीवन के साथ भी होता है। वही चीज़ें, वही कारण, हर तरफ।
कितना लम्बा?

47. इस बात को हमेशा ध्यान में रखें कि हर तरह के लोग मरे हैं— हर पेशे के, हर राष्ट्रीयता के। इस विचार को फिलिस्तियन, फोएबस और ओरिगेनियन तक ले जाएं। अब इसे अन्य प्रजातियों तक विस्तारित करें।
हमें भी वहां जाना होगा, जहां वे सभी पहले ही जा चुके हैं:

...वाक्पटु और बुद्धिमान—हेराक्लिटस, पाइथागोरस, सुकरात... ...पुराने जमाने के वीर, उनके अनुयायी सैनिक और राजा...
. . . यूडोक्सस, हिप्पार्कस, आर्किमिडीज़।. .
... बुद्धिमान, उदार, मेहनती, धूर्त, स्वार्थी...
...और यहां तक कि मेनिप्पस और उसके साथी भी, जो इस पूरे संक्षिप्त, नाजुक मामले पर हँसे थे।

काफी समय से सब कुछ भूमिगत है।
और इससे उन्हें क्या नुकसान होता है? या दूसरों को भी—उन लोगों को जिनके नाम तक हम नहीं जानते?
जीवन को सच्चाई और ईमानदारी से जीना ही एकमात्र ऐसी चीज है जो व्यर्थ नहीं है। और जो लोग ऐसा नहीं करते, उनके प्रति धैर्य रखें।

48. जब आपको प्रोत्साहन की आवश्यकता हो, तो अपने आस-पास के लोगों के गुणों के बारे में सोचें: किसी की ऊर्जा, किसी की विनम्रता, किसी की उदारता, इत्यादि। इससे अधिक उत्साहवर्धक कुछ भी नहीं होता जब हमारे आस-पास के लोगों में सद्गुण स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं, जब हम उनसे भरपूर होते हैं।
इस बात को ध्यान में रखना अच्छा रहेगा।

49. आपको इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका वजन सिर्फ x या y पाउंड है, तीन सौ नहीं। तो फिर इस बात से क्यों फर्क पड़ना चाहिए कि आपके पास जीने के लिए सिर्फ x या y साल हैं, इससे ज्यादा नहीं? आप अपने शरीर पर लगी सीमाओं को स्वीकार करते हैं। अपने समय पर लगी सीमाओं को भी स्वीकार करें।

50. उन्हें समझाने की पूरी कोशिश करो। लेकिन न्याय की मांग होने पर स्वयं कार्रवाई करो। यदि बल प्रयोग किया जाए, तो स्वीकार्यता और शांति का मार्ग अपनाओ। इस असफलता का उपयोग अन्य सद्गुणों का अभ्यास करने के लिए करो।
याद रखें कि हमारे प्रयास परिस्थितियों पर निर्भर करते हैं; आपका लक्ष्य असंभव को संभव करना नहीं था।
तो फिर, आपका उद्देश्य क्या है?
आपने कोशिश की। और आप सफल हुए। आपने जो करने का ठान लिया था, वह पूरा हो गया।

51. महत्वाकांक्षा का अर्थ है अपने कल्याण को दूसरों के कहने या करने से जोड़ना।

आत्म-भोग का अर्थ है इसे अपने साथ घटित होने वाली घटनाओं से जोड़ना।
विवेक का अर्थ है इसे अपने स्वयं के कार्यों से जोड़ना।

52. आपको इसे किसी बात का मुद्दा बनाने की ज़रूरत नहीं है। इससे आपको परेशान होने की ज़रूरत नहीं है। चीज़ें अपने आप हमारे फैसलों को प्रभावित नहीं कर सकतीं।

53. लोगों की बातों को ध्यान से सुनने का अभ्यास करें। उनके मन की बात समझने की पूरी कोशिश करें।

54. जो चीज छत्ते को नुकसान पहुंचाती है, वह मधुमक्खी को भी नुकसान पहुंचाती है।

55. यदि चालक दल कप्तान से बहस करे, या मरीज अपने डॉक्टर से बहस करें, तो वे किसकी बात मानेंगे? यात्रियों की सुरक्षा कैसे सुनिश्चित की जा सकती है या मरीज को स्वस्थ कैसे रखा जा सकता है?

56. वे सभी लोग जो मेरे साथ इस दुनिया में आए और इसे छोड़कर जा चुके हैं।

57. पीलिया से पीड़ित व्यक्ति को शहद कड़वा लगता है। रेबीज से पीड़ित लोग पानी से डरते हैं। और एक बच्चे के लिए सुंदरता का मतलब गेंद है। यह बात आपको परेशान क्यों करती है? क्या आपको लगता है कि झूठ, क्रोध या पागल कुत्ते से कम शक्तिशाली होता है?

58. कोई भी आपको आपके स्वभाव के अनुसार जीने से नहीं रोक सकता। आपके साथ ऐसा कुछ भी नहीं हो सकता जो प्रकृति द्वारा निर्धारित न हो।

59. वे लोग जिनसे वे मेल-जोल बढ़ाना चाहते हैं, और इसके परिणाम, और इस प्रक्रिया में वे जो कुछ भी करते हैं। समय के साथ यह सब कितनी जल्दी मिट जाएगा। और कितना कुछ पहले ही मिट चुका है।

□□□□□□ 7

1. बुराई: वही पुरानी बात।
चाहे कुछ भी हो जाए, यह बात हमेशा याद रखना: दुनिया के एक छोर से दूसरे छोर तक, हर जगह यही हाल है। यह इतिहास की किताबों में, चाहे प्राचीन हो या आधुनिक, शहरों में, और घरों में भी, हर जगह मौजूद है। इसमें कुछ भी नया नहीं है।
परिचित, क्षणिक।

2. जब तक आप उन अंतर्दृष्टियों को नहीं बुझाते जिनसे यह ज्ञान बनता है, तब तक आप इसे बुझा नहीं सकते। लेकिन आप इन्हें जलते हुए अंगारों की तरह अपनी इच्छा से फिर से प्रज्वलित कर सकते हैं। मैं अपने विचारों को आवश्यकतानुसार नियंत्रित कर सकता हूँ; तो फिर मैं परेशान क्यों होऊँ? मेरे मन के बाहर जो कुछ भी है, उसका मेरे लिए कोई महत्व नहीं है। इस पाठ को आत्मसात कर लो और तुम्हारे पैर मजबूती से टिके रहेंगे।
आप जीवन में वापस लौट सकते हैं। चीजों को वैसे ही देखें जैसे पहले देखते थे। और जीवन फिर से लौट आएगा।

3. जुलूसों की व्यर्थ हलचल, ओपेरा के गीत, भेड़ों और मवेशियों के झुंड, सैन्य अभ्यास। पालतू पूडलों को फेंकी गई एक हड्डी, मछली के टैंक में थोड़ा सा खाना। चींटियों की दयनीय गुलामी, डरे हुए चूहों की भागदौड़, डोरियों पर खींची गई कठपुतलियाँ।
इन सब चीजों से घिरे होने के कारण, हमें इन्हें स्वीकार करना सीखना होगा। तिरस्कार के बिना। लेकिन यह याद रखते हुए कि हमारा अपना मूल्य इस बात से निर्धारित होता है कि हम अपनी ऊर्जा किस चीज में लगाते हैं।

4. बोलते समय कही गई बातों और प्रत्येक क्रिया के परिणाम पर ध्यान केंद्रित करें। यह समझें कि एक क्रिया का उद्देश्य क्या है और दूसरी का अर्थ क्या है।

5. क्या मेरी बुद्धि इस काम के लिए पर्याप्त है? यदि हाँ, तो मैं इसे प्रकृति द्वारा प्रदत्त एक उपकरण की तरह उपयोग करूँगा। और यदि नहीं, तो मैं यह काम किसी ऐसे व्यक्ति को सौंप दूँगा जो इसे बेहतर ढंग से कर सकता है—जब तक कि मेरे पास कोई और विकल्प न हो। या फिर मैं इसका सर्वोत्तम उपयोग करता हूँ और समुदाय की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए, जो भी इसका लाभ उठा सकता है, उसके साथ सहयोग करता हूँ। क्योंकि मैं जो भी करता हूँ—अकेले या दूसरों के साथ—उसका एक ही लक्ष्य होता है: उन आवश्यकताओं के अनुरूप कार्य करना।

6. बहुत से ऐसे लोग जिन्हें याद किया जाता था, वे पहले ही भुला दिए गए हैं, और जो उन्हें याद करते थे वे बहुत पहले ही गुजर चुके हैं।

7. मदद मांगने में शर्म महसूस न करें। जैसे कोई सैनिक दीवार तोड़कर आगे बढ़ता है, वैसे ही आपको भी एक मिशन पूरा करना है। और अगर आप घायल हो गए हैं और आपको किसी साथी की मदद चाहिए? तो क्या हुआ?

8. भविष्य को भूल जाओ। जब और अगर वह आएगा, तो आपके पास उपयोग करने के लिए वही संसाधन होंगे—वही लोगो।

9. सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है, और यह जाल पवित्र है; इसका कोई भी भाग असंबद्ध नहीं है। वे सामंजस्यपूर्ण ढंग से रचे गए हैं, और मिलकर वे संसार का निर्माण करते हैं।
एक ही दुनिया, जो सभी चीजों से मिलकर बनी है।
एक ही दैवीयता, जो उन सभी में विद्यमान है।
एक ही तत्व और एक ही नियम—वह तर्क जो सभी तर्कसंगत प्राणियों में समान है।
और एक सत्य...
यदि यह वास्तव में एक ही प्रक्रिया की परिणति है, तो वे प्राणी जो एक ही जन्म, एक ही विचारधारा को साझा करते हैं।

10. सभी पदार्थ शीघ्र ही प्रकृति में समाहित हो जाते हैं, जो कुछ भी उन्हें सजीव करता है वह शीघ्र ही लोगो में वापस आ जाता है, और समय के साथ उन दोनों के सभी निशान शीघ्र ही मिट जाते हैं।

11. जिस प्राणी में तार्किक क्षमता होती है, उसके लिए अप्राकृतिक क्रिया वह होती है जो तार्किक क्षमता के विरुद्ध हो।

12. सीधा, सीधा किया हुआ नहीं।

13. विभिन्न प्राणियों में जो तर्कसंगत है, वह एक ही प्राणी के अलग-अलग अंगों की तरह संबंधित है, और एक इकाई के रूप में कार्य करने के लिए है।
यह बात आपको तब और स्पष्ट हो जाएगी जब आप खुद को याद दिलाएंगे: मैं एक विशाल शरीर—एक तर्कसंगत शरीर—का एक अंग (मेलोस) हूँ। या आप "एक हिस्सा" (मेरोस) कह सकते हैं—सिर्फ एक अक्षर का अंतर है। लेकिन तब आप वास्तव में दूसरों को गले नहीं लगा रहे होते। उनकी मदद करना अभी अपने आप में एक पुरस्कार नहीं होता। आप इसे केवल एक सही काम के रूप में ही देखते हैं। आपको अभी यह एहसास नहीं होता कि आप वास्तव में किसकी मदद कर रहे हैं।

14. जो होना है, होने दो, जिस पर भी हो सकता है होने दो। और प्रभावित लोग चाहें तो शिकायत कर सकते हैं। इससे मुझे कोई नुकसान नहीं होता जब तक कि मैं इसे अपने लिए हानिकारक न समझूं। मैं ऐसा न करने का विकल्प चुन सकता हूं।

15. कोई कुछ भी कहे या करे, मेरा काम अच्छा बने रहना है। जैसे सोना, पन्ना या बैंगनी रंग स्वयं से दोहराते हैं, "कोई कुछ भी

कहे या करे, मेरा काम पन्ना बने रहना है, मेरा रंग कभी फीका नहीं पड़ता।"

16. मन स्वयं अपने मार्ग में बाधा नहीं बनता। यह भय से अपनी इच्छाओं को नहीं जन्म देता। यदि अन्य चीजें इसे डरा या आहत कर सकती हैं, तो उन्हें करने दें; यह अपनी स्वयं की धारणाओं के आधार पर उस मार्ग पर नहीं चलेगा।
शरीर को असुविधा से बचने दो (यदि संभव हो तो), और यदि असुविधा महसूस हो तो उसे व्यक्त करो। परन्तु आत्मा ही भय और पीड़ा को महसूस करती है, और सबसे पहले उनकी कल्पना भी करती है, और वह कुछ भी नहीं सहती। क्योंकि वह कभी यह निष्कर्ष नहीं निकालती कि उसने कुछ सहा है।
मन की स्वयं में कोई आवश्यकता नहीं होती, सिवाय उन आवश्यकताओं के जो वह स्वयं उत्पन्न करता है। मन अपने आप में अविचलित रहता है, सिवाय अपनी ही विक्षोभों के। मन को भीतर से उत्पन्न बाधाओं के अलावा कोई और अवरोध नहीं होता।

17. खुशहाली अच्छी किस्मत या अच्छे चरित्र के समान है।

17a. (पर तुम यहाँ क्या कर रहे हो, धारणाओं? जहाँ से आए हो वहीं वापस चले जाओ, और अच्छा हुआ कि तुम चले गए। मुझे तुम्हारी ज़रूरत नहीं है। हाँ, मुझे पता है, यह केवल आदत की वजह से हुआ है। नहीं, मैं तुमसे नाराज़ नहीं हूँ। बस चले जाओ।)

18. क्या आप बदलाव से डरते हैं? लेकिन इसके बिना क्या अस्तित्व में रह सकता है? प्रकृति के सबसे करीब क्या है? क्या आप गर्म

पानी से नहा सकते हैं और जलाऊ लकड़ी को वैसे ही छोड़ सकते हैं? क्या आप भोजन को बिना बदले खा सकते हैं? क्या कोई भी महत्वपूर्ण प्रक्रिया बिना किसी बदलाव के हो सकती है?
क्या आपको दिखाई नहीं दे रहा? आपके साथ भी बिल्कुल ऐसा ही है— और प्रकृति के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

19. अस्तित्व में बहते हुए, वे सभी शरीर तीव्र जलधाराओं की तरह प्रवाहित होते हैं। ये सभी शरीर प्रकृति से उत्पन्न होते हैं और उसके साथ सहयोग करते हैं, जैसे हमारे अंग एक दूसरे के साथ करते हैं। समय ने क्रिसिप्पस, सुकरात और एपिक्टेटस जैसे विद्वानों को कई बार निगल लिया है।
“एपिक्टेटस” के स्थान पर कोई भी व्यक्ति और कोई भी वस्तु पढ़ें।

20. मेरा एकमात्र डर मानव स्वभाव के विपरीत कुछ करना है—गलत काम, गलत तरीके से या गलत समय पर।

21. सब कुछ भूलने के करीब, भुला दिए जाने के करीब।

22. गलतियाँ करने पर भी लोगों के प्रति स्नेह महसूस करना मनुष्य की अनूठी विशेषता है। आप ऐसा कर सकते हैं, बस यह समझ लें कि वे भी इंसान हैं, वे अनजाने में, अपनी इच्छा के विरुद्ध कार्य करते हैं, और आप दोनों एक दिन मर जाएँगे। और सबसे बढ़कर, उन्होंने वास्तव में आपको कोई चोट नहीं पहुँचाई है। उन्होंने आपकी चुनाव करने की क्षमता को कम नहीं किया है।

23. प्रकृति पदार्थ लेकर घोड़ा बनाती है। जैसे कोई मूर्तिकार मोम से बनाता है। फिर उसे पिघलाकर पेड़ बनाती है। फिर इंसान बनाती है। फिर कुछ और। हर चीज क्षणिक रूप से विद्यमान होती है। कंटेनर को जोड़ने से कोई नुकसान नहीं होता, न ही उसे अलग करने से।

24. चेहरे पर क्रोध दिखाना अस्वाभाविक है। † . . . † या अंततः यह पूरी तरह से शांत हो जाता है, ताकि इसे फिर से प्रज्वलित न किया जा सके। इससे इसकी अस्वाभाविकता का निष्कर्ष निकालने का प्रयास करें। (यदि बुरे व्यवहार का बोध भी समाप्त हो जाए, तो जीने का क्या लाभ?)

25. जल्द ही, प्रकृति, जो इन सब चीजों को नियंत्रित करती है, आपके सामने मौजूद हर चीज को बदल देगी और उसे किसी और चीज के लिए सामग्री के रूप में बार-बार उपयोग करेगी। इस प्रकार, दुनिया निरंतर नवीकृत होती रहेगी।

26. जब लोग आपको चोट पहुँचाएँ, तो अपने आप से पूछें कि उन्हें इससे क्या लाभ या हानि होने की उम्मीद थी। यदि आप यह समझ जाएँगे, तो आप आक्रोश या क्रोध की बजाय सहानुभूति महसूस करेंगे। हो सकता है कि अच्छे और बुरे के बारे में आपकी समझ उनसे मिलती- जुलती हो, या लगभग मिलती-जुलती हो, ऐसी स्थिति में आपको उन्हें क्षमा कर देना चाहिए। या हो सकता है कि अच्छे और बुरे के बारे में आपकी समझ उनसे भिन्न हो। ऐसी स्थिति में वे गुमराह हैं और आपकी सहानुभूति के पात्र हैं। क्या यह समझना इतना कठिन है?

27. जो आपके पास नहीं है, उसे न के बराबर समझें। आपके पास जो कुछ है, जिन चीजों को आप सबसे अधिक महत्व देते हैं, उन पर ध्यान दें और सोचें कि अगर वे आपके पास न हों तो आपको उनकी कितनी कमी खलेगी। लेकिन सावधान रहें। इतनी संतुष्टि न महसूस करें कि आप उन्हें ज़रूरत से ज़्यादा महत्व देने लगें—कि उन्हें खोने पर आपको दुख हो।

28. आत्म-संकुचन: मन की आवश्यकताएं वह करने से संतुष्ट होती हैं जो हमें करना चाहिए, और इससे मिलने वाली शांति से।

29. अपनी गलत धारणाओं को त्याग दें।
कठपुतली की तरह न नचाया जाए।
अपने आप को वर्तमान तक सीमित रखें।
समझें कि आपके साथ और दूसरों के साथ क्या होता है।
जो कुछ भी मौजूद है उसका विश्लेषण करें, उसे पूरी तरह से तोड़कर देखें: पदार्थ और कारण।
अपने अंतिम क्षणों की तैयारी करें।
दूसरों की गलतियाँ? उन्हें करने वालों पर ही छोड़ दो।

30. अपने विचारों को कही गई बातों पर केंद्रित करना। जो घटित हो रहा है और जो उसे घटित कर रहा है, उस पर ध्यान केंद्रित करना।

31. स्वयं को शुद्ध करो। सादगी से, विनम्रता से, और सही-गलत के अलावा हर चीज़ के प्रति उदासीनता से।
दूसरों की परवाह करो। ईश्वर का अनुसरण करो।

31 क. “…सब कुछ सापेक्ष है,” ऐसा कहा गया है, “और वास्तव में केवल परमाणु हैं।” पहले आधे भाग को याद रखना ही काफी है: “सब कुछ सापेक्ष है।” “जो कि काफी कम है।”

32. [मृत्यु पर:] यदि परमाणु, तो बिखर जाते हैं। यदि एकता, तो बुझ जाती है या बदल जाती है।

33. [दर्द के बारे में:] असहनीय दर्द अपने साथ अंत भी ले आता है। दीर्घकालिक दर्द हमेशा सहनीय होता है: बुद्धि शरीर से अलग होकर शांति बनाए रखती है, मन अक्षुण्ण रहता है। और जिन अंगों पर दर्द का असर होता है—यदि वे बोल सकते हैं, तो उन्हें स्वयं बोलने दें।

34. [महत्वाकांक्षा पर:] उनका मन कैसे काम करता है, वे किन चीजों की लालसा रखते हैं और किन चीजों से डरते हैं। घटनाएँ रेत के ढेर की तरह होती हैं, एक के ऊपर एक जमाव—प्रत्येक जल्द ही अगले में छिप जाता है।

35. “ ‘यदि उसका मन महानता से भरा हो, समस्त काल, समस्त अस्तित्व की समझ से भरा हो, तो क्या आपको लगता है कि हमारे मानव जीवन का उसके लिए कोई विशेष महत्व होगा?’
“ ‘ऐसा कैसे हो सकता है?’ उसने कहा।
“ ‘या मृत्यु बहुत डरावनी हो सकती है?’
" 'कम से कम नहीं।' "

36. “राजत्व: अच्छे कर्मों से बदनामी कमाना।”

37. शर्मनाक: कि मन चेहरे को नियंत्रित कर सकता है, उसे अपनी इच्छा अनुसार आकार और रूप दे सकता है, लेकिन स्वयं को आकार और रूप नहीं दे सकता।

38. “और हमें दुनिया पर गुस्सा क्यों करना चाहिए? मानो दुनिया को पता ही चलेगा!”

39. “आप हमें और स्वर्ग में रहने वालों को आनंद प्रदान करें।”

40. "जीवन को अनाज के खड़े पौधों की तरह काटना, जो बारी-बारी से उगते और काटे जाते हैं।"

41. "अगर मैं और मेरे दो बच्चे देवताओं को प्रभावित नहीं कर सकते, तो देवताओं के पास इसके अपने कारण जरूर होंगे।"

42. “क्योंकि जो न्यायसंगत और अच्छा है, वह मेरी तरफ है।”

43. विलाप का कोई समूह नहीं, कोई उन्माद नहीं।

44. “तो मेरे लिए उचित प्रतिक्रिया यही होगी: ‘मेरे मित्र, आप बहुत बड़ी गलती कर रहे हैं, यदि आप सोचते हैं कि कोई भी समझदार व्यक्ति मृत्यु के जोखिम की परवाह करता है और केवल इसी बात पर ध्यान केंद्रित नहीं करता है कि वह जो कर रहा है वह सही है या गलत, और उसका व्यवहार एक अच्छे व्यक्ति का है या बुरे व्यक्ति का।’”

45. “ज्यूरी के सज्जनों, बात कुछ इस तरह है: जिस स्थान पर कोई व्यक्ति स्वयं को तैनात करने का निर्णय लेता है, या जहाँ भी उसका कमांडिंग ऑफिसर उसे तैनात करता है—मेरा मानना है कि उसे वहीं पर मोर्चा संभालना चाहिए और दुश्मन का सामना करना चाहिए, और मारे जाने या किसी और बात की चिंता नहीं करनी चाहिए, बल्कि केवल अपना कर्तव्य निभाना चाहिए।”

46. “परन्तु, मेरे प्रिय मित्र, इस संभावना पर विचार कीजिए कि कुलीनता और सद्गुण जीवन के खोने या बचने के पर्यायवाची नहीं हैं। क्या यह संभव नहीं है कि एक सच्चा व्यक्ति कुछ वर्षों तक जीने की चिंता छोड़ दे, जीवन से चिपटा न रहे, बल्कि उसे ईश्वर पर छोड़ दे, जैसा कि स्त्रियाँ कहती हैं, यह स्वीकार करते हुए कि ‘कोई भी अपने भाग्य से नहीं बच सकता,’ और अपना ध्यान इस बात पर केंद्रित करे कि वह अपने सामने मौजूद जीवन को सर्वोत्तम तरीके से कैसे जी सकता है?”

47. तारों की गति को ऐसे देखना मानो तुम उनके साथ चक्कर लगा रहे हो। तत्वों के एक-दूसरे में परिवर्तित होने की प्रक्रिया को निरंतर ध्यान में रखना। इस प्रकार के विचार जीवन के भीतर की गंदगी को धो देते हैं।

48. [प्लेटो सही कहते हैं।] यदि आप लोगों के बारे में बात करना चाहते हैं, तो आपको पृथ्वी को ऊपर से देखना होगा। झुंड, सेनाएँ, खेत; विवाह, तलाक, जन्म, मृत्यु; शोरगुल भरे न्यायालय, रेगिस्तानी स्थान; सभी विदेशी लोग; छुट्टियाँ, शोक के दिन,

बाज़ार के दिन... सब आपस में मिश्रित, विपरीतताओं का एक सामंजस्य।

49. अतीत को देखिए—एक साम्राज्य के बाद दूसरा साम्राज्य—और उससे भविष्य का अनुमान लगाइए: वही बात। घटनाओं के चक्र से कोई बच नहीं सकता।
इसीलिए चालीस वर्षों तक जीवन का अवलोकन करना हज़ार वर्षों के बराबर है। क्या आपको सचमुच कुछ नया देखने को मिलेगा?

50. “...पृथ्वी की संतानें वापस पृथ्वी पर
लेकिन जो कुछ भी स्वर्ग से उत्पन्न होता है
फिर स्वर्ग में लौट जाते हैं।

या तो ऐसा होता है या फिर परमाणुओं का समूह अलग हो जाता है और किसी न किसी तरह से अगोचर तत्व बिखर जाते हैं।

51. “. . . भोजन, पेय और जादू के मंत्रों के साथ
मृत्यु को टालने का कोई नया तरीका खोज रहे हैं।"

51 क. “खुशी से काम करना और इस प्रकार सहन करना”
आकाश से बहने वाली हवा।

52. एक बेहतर पहलवान। लेकिन एक बेहतर नागरिक नहीं, एक बेहतर इंसान नहीं, मुश्किल परिस्थितियों में एक बेहतर संसाधन नहीं, गलतियों को बेहतर ढंग से माफ करने वाला नहीं।

53. जहाँ कहीं भी देवताओं और मनुष्यों द्वारा साझा किए गए तार्किक दृष्टिकोण के अनुसार कुछ किया जा सकता है, वहाँ सब कुछ व्यवस्थित है। जहाँ हमारे प्रयास फलदायी होने के कारण लाभ होता है, क्योंकि यह हमारी प्रकृति के अनुरूप आगे बढ़ता है, वहाँ हमें डरने की कोई बात नहीं है।

54. हर जगह, हर पल, आपके पास विकल्प मौजूद है:

• इस घटना को विनम्रता से स्वीकार करना
• इस व्यक्ति के साथ वैसा ही व्यवहार करना जैसा उसके साथ किया जाना चाहिए
• इस विचार को सावधानीपूर्वक अपनाना चाहिए, ताकि इसमें कोई भी अतार्किक बात न आ जाए।

55. दूसरों के विचारों पर ध्यान न दें। सीधे आगे देखें, जहाँ प्रकृति आपको ले जा रही है—सामान्य रूप से प्रकृति, आपके साथ घटित होने वाली घटनाओं के माध्यम से; और आपका स्वयं का स्वभाव, आपके स्वयं के कार्यों के माध्यम से।
हर चीज़ को वही काम करना होता है जिसके लिए वह बनी है। और कुछ चीज़ें उन लोगों के लिए बनी हैं जिनमें लोगो (लक्षण) होता है। इस संदर्भ में भी, अन्य संदर्भों की तरह: निम्न वस्तुएँ उच्च वस्तुओं के लिए अस्तित्व में हैं, और उच्च वस्तुएँ एक दूसरे के लिए।

अब, जिस मुख्य चीज़ के लिए हमें बनाया गया है, वह है दूसरों के साथ काम करना।
दूसरा, अपने शरीर की इच्छाओं का प्रतिरोध करना। क्योंकि जो चीज़ें विचार से प्रेरित होती हैं, उनमें अनासक्ति की क्षमता होती है—वे आवेगों और संवेदनाओं का प्रतिरोध कर सकती हैं, जो दोनों ही मात्र शारीरिक हैं। विचार उनका स्वामी बनना चाहता है, उनका वश में नहीं। और ऐसा होना भी चाहिए: क्योंकि उनका निर्माण विचार के उपयोग के लिए ही हुआ है।
और तीसरी बात यह है कि जल्दबाजी और अंधविश्वास से बचना चाहिए। जो मन इस बात को समझकर सीधे आगे बढ़ता है, वह अपने दम पर खड़ा रहने में सक्षम होना चाहिए।

56. अपने आप को मृत समझें। आपने अपना जीवन जी लिया है। अब जो बचा है उसे सही ढंग से जिएं।

57. केवल उसी से प्रेम करना जो घटित हुआ हो, जो नियति में लिखा हो। इससे बड़ा सामंजस्य और कोई नहीं।

58. जो कुछ भी घटित हो, उसमें उन लोगों को ध्यान में रखें जिन्होंने आपसे पहले इसका अनुभव किया था और इस पर सदमा, आक्रोश और नाराजगी व्यक्त की थी।
और अब वे कहाँ हैं? कहीं नहीं।
क्या आप ऐसा ही बनना चाहते हैं? इन सभी विचलित करने वाले हमलों से बचने के बजाय—घबराहट और भागने की जिम्मेदारी दूसरों पर छोड़कर—और इस बात पर ध्यान केंद्रित करना कि आप इन सब के साथ क्या कर सकते हैं?

क्योंकि आप इसका उपयोग कर सकते हैं, इसलिए इसे कच्चे माल की तरह समझें। बस ध्यान दें और अपनी अपेक्षाओं पर खरा उतरने का संकल्प लें। हर चीज में। और जब चुनाव का सामना करना पड़े, तो याद रखें: हमारा काम उन चीजों से जुड़ा है जो वास्तव में मायने रखती हैं।

59. गहराई तक खोदो; जल—अच्छाई—वहीं नीचे है। और जब तक तुम खोदते रहोगे, वह ऊपर आता रहेगा।

60. शरीर को स्थिरता की आवश्यकता होती है। अपने सभी कार्यों और गतिविधियों में झटकों से अप्रभावित रहने की क्षमता। बुद्धि द्वारा चेहरे को प्रदान की जाने वाली सामंजस्यता और सुंदरता— यही शरीर को चाहिए।
लेकिन यह बिना किसी प्रयास के होना चाहिए।

61. नर्तक नहीं बल्कि पहलवान: प्रतीक्षारत, सधा हुआ और डटा हुआ, अचानक हमलों के लिए।

62. उन लोगों को ध्यान से देखें जिनकी स्वीकृति आप चाहते हैं, और उनके मन की वास्तविक स्थिति को समझें। तब आप उन लोगों को दोष नहीं देंगे जो ऐसी गलतियाँ करते हैं जिन पर उनका कोई नियंत्रण नहीं होता, और आपको उनकी स्वीकृति की आवश्यकता भी महसूस नहीं होगी। आप उनके निर्णयों और उनके कार्यों, दोनों के स्रोतों को जान चुके होंगे।

63. “हमारी इच्छा के विरुद्ध, हमारी आत्माएं सत्य से अलग हो जाती हैं।”

हाँ, सत्य, और न्याय, आत्मसंयम, दयालुता...
इस बात को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है। इससे आप दूसरों के प्रति अधिक धैर्यवान बनेंगे।

64. जब आपको दर्द महसूस हो:
ध्यान रहे कि इससे आपकी बदनामी न हो, न ही आपकी बुद्धिमत्ता का स्तर गिरे—यह आपको तर्कसंगत या निस्वार्थ रूप से कार्य करने से न रोके।
और अधिकतर मामलों में एपिकुरस की कही बात मददगार साबित होनी चाहिए: दर्द न तो असहनीय है और न ही कभी खत्म न होने वाला, बशर्ते आप उसकी सीमाओं को ध्यान में रखें और अपनी कल्पना में उसे बढ़ा- चढ़ाकर पेश न करें।
और यह भी याद रखें कि दर्द अक्सर छिपे हुए रूप में आता है—नींद आना, बुखार, भूख न लगना... जब आपको ऐसी चीजें परेशान करें, तो खुद को याद दिलाएं: "मैं दर्द के आगे हार मान रहा हूँ।"

65. ध्यान रखें कि आप अमानवीयता के साथ वैसा व्यवहार न करें जैसा वह मनुष्यों के साथ करती है।

66. हमें कैसे पता चलता है कि तेलौगेस सुकरात से बेहतर व्यक्ति नहीं थे?
यह पूछना पर्याप्त नहीं है कि क्या सुकरात की मृत्यु अधिक गरिमामय थी, क्या उन्होंने सोफिस्टों के साथ अधिक कुशलता से बहस की, क्या उन्होंने ठंड में रात बिताकर अधिक सहनशीलता दिखाई, और जब उन्हें सलामिस के उस व्यक्ति को गिरफ्तार करने का आदेश

दिया गया तो उन्होंने इनकार करना बेहतर समझा और "सड़कों पर अकड़कर घूमे" (जिस पर उचित रूप से संदेह किया जा सकता है)। महत्वपूर्ण यह है कि उसकी आत्मा किस प्रकार की थी।
चाहे वह मनुष्यों के साथ न्यायपूर्ण व्यवहार करने और देवताओं के प्रति आदरपूर्ण व्यवहार करने से संतुष्ट था और दूसरों द्वारा किए गए बुरे कार्यों पर अप्रत्याशित रूप से अपना आपा नहीं खोता था, दूसरों की अज्ञानता का गुलाम नहीं बनता था, प्रकृति द्वारा किए गए किसी भी कार्य को असामान्य नहीं मानता था, या उसे असहनीय थोपा हुआ नहीं मानता था, और अपने मन को अपने शरीर के वश में नहीं रखता था।

67. प्रकृति ने चीजों को इस तरह से आपस में नहीं मिलाया है कि आप अपनी सीमाएं खुद न खींच सकें—अपनी भलाई खुद अपने हाथों में न ले सकें। बिना किसी को पता चले भी अच्छा इंसान बनना संभव है। यह बात याद रखें।
और यह भी: सुखी जीवन जीने के लिए आपको बहुत कुछ नहीं चाहिए। और भले ही आपने महान विचारक या वैज्ञानिक बनने की उम्मीद छोड़ दी हो, इसका मतलब यह नहीं है कि आप स्वतंत्रता प्राप्त करने, विनम्रता हासिल करने, दूसरों की सेवा करने और ईश्वर की आज्ञा का पालन करने का प्रयास करना छोड़ दें।

68. सभी बंधनों से मुक्त होकर शांतिपूर्वक जीवन जीना। उन्हें जो चाहे चिल्लाने दो। जानवरों को तुम्हारे इस कोमल शरीर को नोच-नोच करने दो। भला इनमें से कोई भी बात तुम्हें अपने मन को शांत रखने—अपने आस-पास की परिस्थितियों का सटीक आकलन करने—और जो कुछ भी घटित हो, उसका सदुपयोग करने से कैसे रोक सकती है? ताकि

विवेक उस घटना को सीधे देख सके और कह सके, "तुम वास्तव में यही हो, चाहे तुम कैसे भी दिखो।" वहीं अनुकूलनशीलता कहती है, "तुम वही हो जिसकी मुझे तलाश थी।" क्योंकि मेरे लिए वर्तमान तर्कसंगत सद्गुण—नागरिक सद्गुण—संक्षेप में, उस कला का अभ्यास करने का अवसर है जो मनुष्य और देवता साझा करते हैं। दोनों ही घटित होने वाली हर चीज को पूर्णतः स्वाभाविक मानते हैं; न तो नवीन और न ही जटिल, बल्कि परिचित और सहजता से सुलझने योग्य।

69. चरित्र की पूर्णता: अपने अंतिम दिन को, हर दिन, उन्माद, आलस्य या दिखावे के बिना जीना।

70. देवता अमर हैं, फिर भी वे अनंत काल तक मनुष्यों और उनके व्यवहार को सहन करने से नाराज नहीं होते। बल्कि वे न केवल सहन करते हैं, बल्कि सक्रिय रूप से उनकी देखभाल भी करते हैं।
और तुम—मौत के कगार पर खड़े होकर भी—उनकी परवाह करने से इनकार करते हो, जबकि तुम खुद भी उन्हीं में से एक हो।

71. दूसरों की गलतियों से बचने की कोशिश करना मूर्खता है। उनसे बचना असंभव है। बस अपनी गलतियों से बचने की कोशिश करो।

72. जब भी वह शक्ति जो हमें तर्कसंगत और सामाजिक बनाती है, किसी ऐसी चीज से टकराती है जो न तो तर्कसंगत है और न ही सामाजिक, तो वह उसे हीन मान सकती है।

73. आपने सहायता दी और उन्होंने उसे प्राप्त कर लिया। फिर भी, एक मूर्ख की तरह, आप और अधिक की उम्मीद करते रहते हैं: अच्छे कर्म का श्रेय पाने के लिए, बदले में उसी प्रकार की सहायता पाने के लिए। क्यों?

74. जो चीज किसी के लिए उपयोगी हो, उस पर कोई आपत्ति नहीं करता। दूसरों के काम आना स्वाभाविक है।
तो फिर जो चीज आपके लिए उपयोगी है, यानी उपयोगी होने पर आपत्ति न करें।

75. प्रकृति ने संसार की रचना की इच्छा की। या तो अस्तित्व में मौजूद हर चीज तार्किक रूप से घटित होती है, या फिर वे चीजें भी जिन पर संसार की बुद्धि अपनी इच्छाशक्ति को सबसे अधिक केंद्रित करती है, पूरी तरह से यादृच्छिक हैं।
अनेक परिस्थितियों में शांति का स्रोत।

□□□□□□ 8

1. विनम्रता को प्रोत्साहित करने वाला एक और उदाहरण: आप यह दावा नहीं कर सकते कि आपने अपना पूरा जीवन एक दार्शनिक के रूप में जिया है—यहाँ तक कि अपने वयस्क जीवन का भी नहीं। आप स्वयं देख सकते हैं कि आप दर्शनशास्त्र से कितने दूर हैं। और कई अन्य लोग भी देख सकते हैं। आप कलंकित हैं। अब दार्शनिक के रूप में प्रतिष्ठा बनाए रखना इतना आसान नहीं है। और आपकी स्थिति भी एक बाधा है।
तो अब आपको स्थिति का पता चल गया है। अब इस बात को भूल जाइए कि लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं। अगर आप अपना शेष जीवन, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो, अपनी प्रकृति के अनुसार जी सकें, तो संतुष्ट रहिए। इसी पर ध्यान केंद्रित कीजिए और किसी भी चीज़ को आपको विचलित न करने दीजिए। आप हर जगह भटक चुके हैं और अंत में आपको एहसास हुआ कि आपको वह कभी नहीं मिला जिसकी आपको तलाश थी: जीने का तरीका। न तर्कों में, न धन में, न प्रसिद्धि में, न ही भोग-विलास में। कहीं नहीं।
— तो फिर यह कहाँ मिलेगा?

मानव स्वभाव के अनुरूप कार्य करना।
-कैसे?
मूलभूत सिद्धांतों के माध्यम से। जो आपके इरादों और आपके कार्यों को निर्देशित करने चाहिए।
— कौन से सिद्धांत?
अच्छाई और बुराई से संबंधित बातें। कि केवल वही अच्छा है जो निष्पक्षता, आत्म-संयम, साहस और स्वतंत्र इच्छाशक्ति की ओर ले जाता है। और केवल वही बुरा है जो इन सबका विपरीत प्रभाव डालता है।

2. हर काम करने से पहले खुद से पूछें: इसका मुझ पर क्या असर पड़ता है? क्या मैं इसके बारे में अपना विचार बदल सकता हूँ?
लेकिन जल्द ही मैं मर जाऊंगा, और सब कुछ खत्म हो जाएगा। तो बस यही सवाल उठता है: क्या यह एक जिम्मेदार प्राणी का कार्य है, जो समाज का हिस्सा है, और ईश्वर के समान ही नियमों के अधीन है?

3. अलेक्जेंडर, सीज़र और पोम्पी। डायोजेनस, हेराक्लिटस और सुकरात की तुलना में? इन दार्शनिकों को यह पता था कि क्या है, क्यों है और कैसे है। उनका दिमाग पूरी तरह से उनका अपना था। बाकी के लोग? सिर्फ चिंता और गुलामी।

4. आप चाहे जितनी देर तक सांस रोककर रखें, आपका चेहरा नीला पड़ जाए, लेकिन वे फिर भी ऐसा करना जारी रखेंगे।

5. पहला कदम: चिंता मत करो। प्रकृति ही सब कुछ नियंत्रित करती है। और जल्द ही तुम भी कोई नहीं रहोगे, कहीं के नहीं रहोगे— हैड्रियन की तरह, ऑगस्टस की तरह।
दूसरा चरण: अपने काम पर ध्यान केंद्रित करें। उस पर अपनी नज़रें टिकाएं। खुद को याद दिलाएं कि आपका कर्तव्य एक अच्छा इंसान बनना है; खुद को याद दिलाएं कि प्रकृति लोगों से क्या अपेक्षा करती है। फिर बिना किसी झिझक के उसे करें और सच्चाई को वैसे ही बोलें जैसे आप उसे देखते हैं। लेकिन दयालुता के साथ। विनम्रता के साथ। पाखंड के बिना।

6. प्रकृति का काम: चीजों को एक जगह से दूसरी जगह ले जाना, उन्हें रूपांतरित करना, उन्हें उठाकर इधर-उधर ले जाना। निरंतर परिवर्तन। लेकिन चिंता न करें: यहाँ कुछ भी नया नहीं है। सब कुछ जाना-पहचाना है। यहाँ तक कि अनुपात भी अपरिवर्तित हैं।

7. किसी भी प्रकार की प्रकृति निरंतर प्रगति से ही फलती-फूलती है। और एक तर्कसंगत मन के लिए प्रगति का अर्थ है अपनी धारणाओं में असत्य या अनिश्चितता को स्वीकार न करना, निस्वार्थ कर्मों को ही अपना एकमात्र लक्ष्य बनाना, केवल उन्हीं चीजों की खोज करना और उनसे दूर रहना जिन पर उसका नियंत्रण है, और प्रकृति की मांगों को स्वीकार करना—वह प्रकृति जिसमें वह सहभागी है, जैसे पत्ती की प्रकृति वृक्ष की प्रकृति में सहभागी होती है। अंतर केवल इतना है कि पत्ती की प्रकृति चेतना या तर्क से रहित होती है और बाधाओं के अधीन होती है। जबकि मनुष्य की प्रकृति बाधाओं से रहित, तर्कसंगत और न्यायपूर्ण होती है, क्योंकि यह प्रत्येक वस्तु को समय, अस्तित्व, उद्देश्य, कर्म और अवसर का समान और

आनुपातिक हिस्सा प्रदान करती है। इसका ध्यानपूर्वक अध्ययन करें। यह नहीं कि वे बिंदु दर बिंदु समान हैं या नहीं, बल्कि समग्र रूप से: एक को दूसरे के विरुद्ध तौलकर देखें।

8. पढ़ने का समय नहीं। अपने अहंकार को नियंत्रित करने के लिए, हाँ। सुख-दुख पर काबू पाने के लिए, हाँ। महत्वाकांक्षा से ऊपर उठने के लिए, हाँ। मूर्ख और अप्रिय लोगों पर गुस्सा न करने के लिए—यहाँ तक कि उनकी परवाह करने के लिए भी—हाँ।

9. अदालत में जीवन के बारे में शिकायत करते हुए किसी को सुनाई न दें। यहां तक कि खुद से भी नहीं।

10. पश्चाताप स्वयं पर होने वाली झुंझलाहट है क्योंकि आपने किसी ऐसी चीज़ को ठुकरा दिया जो आपके लिए लाभदायक थी। लेकिन अगर यह आपके लिए लाभदायक है तो यह निश्चित रूप से अच्छी बात होगी— ऐसी चीज़ जिसके बारे में एक सच्चा अच्छा व्यक्ति चिंतित होगा। लेकिन कोई भी सच्चा अच्छा व्यक्ति सुख को त्यागने पर पछतावा महसूस नहीं करेगा।
इसलिए यह आपके लिए फायदेमंद या अच्छा नहीं हो सकता।

11. मूलतः यह क्या है? इसका स्वरूप और सार क्या है, इसके अस्तित्व का कारण क्या है? यह संसार में क्या कर रहा है? यह यहाँ कब तक रहेगा?

12. जब आपको सुबह बिस्तर से उठने में परेशानी हो, तो याद रखें कि आपकी सबसे महत्वपूर्ण विशेषता—जो एक इंसान को परिभाषित करती

है—दूसरों के साथ काम करना है। जानवर भी सोना जानते हैं। और यही वह स्वाभाविक गतिविधि है—जो सहज और संतोषजनक होती है।

13. इन्हें हर उस चीज़ पर लगातार लागू करें जो घटित होती है: भौतिकी। नैतिकता। तर्क।

14. जब आपको किसी से बातचीत करनी हो, तो खुद से पूछें: अच्छे और बुरे से उसका क्या मतलब है? यदि वह सुख और दुख (और उन्हें उत्पन्न करने वाले कारकों), प्रसिद्धि और बदनामी, मृत्यु और जीवन के बारे में x या y सोचता है, तो उसके द्वारा x या y करने पर आपको आश्चर्य या हैरानी नहीं होनी चाहिए।
दरअसल, मैं खुद को याद दिलाऊंगा कि उसके पास वास्तव में कोई विकल्प नहीं है।

15. याद रखें: अंजीर के पेड़ पर अंजीर लगने से आपको आश्चर्य नहीं होना चाहिए, न ही दुनिया को इस बात से कि वह क्या पैदा करती है। एक अच्छा डॉक्टर अपने मरीजों को बुखार होने पर आश्चर्यचकित नहीं होता, न ही एक नाविक हवा के विपरीत दिशा में चलने पर आश्चर्यचकित होता है।

16. याद रखें कि अपना विचार बदलना और सुधार स्वीकार करना भी स्वतंत्र कार्य हैं। यह क्रिया आपकी अपनी इच्छा, आपके अपने निर्णय और आपके अपने विवेक पर आधारित है।

17. अगर यह आपके नियंत्रण में है, तो आप इसे क्यों करते हैं? अगर यह किसी और के नियंत्रण में है, तो आप किसे दोष दे रहे हैं? परमाणुओं को? देवताओं को? दोनों ही तरह से मूर्खतापूर्ण है। किसी को दोष मत दीजिए। अगर हो सके तो लोगों को सही राह दिखाइए। अगर नहीं, तो बस नुकसान की भरपाई कीजिए। और मान लीजिए कि आप वह भी नहीं कर सकते, तो फिर लोगों को दोष देने से क्या हासिल होगा? कोई व्यर्थ कार्य नहीं।

18. जो मर जाता है वह गायब नहीं हो जाता। वह यहीं संसार में रहता है, रूपांतरित होकर, विलीन होकर, संसार के अंशों के रूप में, और आपके अंशों के रूप में। जो बदले में, बिना किसी शिकायत के, रूपांतरित होते रहते हैं।

19. यहाँ हर चीज़ का कोई न कोई उद्देश्य है, घोड़ों से लेकर लताओं तक। इसमें आश्चर्य की क्या बात है? यहाँ तक कि सूर्य भी कहता है, "मेरा एक उद्देश्य है," और अन्य देवता भी। और आपका जन्म क्यों हुआ? आनंद के लिए? देखिए, क्या यह उत्तर प्रश्नोत्तरों में खरा उतरता है।

20. प्रकृति उस व्यक्ति की तरह है जो हवा में गेंद फेंकता है, उसकी ऊँचाई और चाप का अनुमान लगाता है—और यह भी देखता है कि वह कहाँ गिरेगी। ऊपर उड़ते समय गेंद को क्या लाभ होता है? या धरती पर गिरने पर क्या हानि होती है?
इस बुलबुले को अपने अस्तित्व से क्या लाभ होता है? या फूटने से क्या हानि होती है?
और यही बात मोमबत्ती पर भी लागू होती है।

21. इसे उलट-पलट कर देखो: यह कैसा है? बूढ़ा होने पर कैसा लगता है? या बीमार होने पर? या सड़कों पर खुद को बेचने पर?
सभी जल्द ही मर जाते हैं—प्रशंसक और प्रशंसित, स्मरण करने वाले और स्मरण किए जाने वाले। यहीं कहीं स्मरण किए जाते हैं, कहीं किसी कोने में। यहाँ तक कि वहाँ भी वे सब एक-दूसरे से (या स्वयं से भी) सहमत नहीं होते।
और पूरी पृथ्वी अंतरिक्ष में मात्र एक बिंदु मात्र है।

22. अपने सामने जो कुछ भी है, उसी पर टिके रहें—विचार, क्रिया, कथन।

22 ए. यही तुम्हारा हक है। तुम आज अच्छे बन सकते थे। लेकिन इसके बजाय तुमने कल को चुना।

23. मैं जो करता हूँ? मैं इसे मानवीय परोपकारिता का परिणाम मानता हूँ।
मेरे साथ जो कुछ भी किया गया है? मैं उसे स्वीकार करता हूँ—और इसका श्रेय देवताओं को देता हूँ, और उस स्रोत को देता हूँ जिससे सब कुछ एक साथ प्रवाहित होता है।

24. जैसे स्नानघर—तेल, पसीना, गंदगी, मटमैला पानी, सब कुछ घिनौना।
संपूर्ण जीवन, समस्त दृश्यमान संसार।

25. वेरस, ल्यूसिला को पीछे छोड़ते हुए, फिर ल्यूसिला।
मैक्सिमस, सिकुंडा छोड़कर। और सिकुंडा. डायोटिमस, एपिटिनचेनस को छोड़कर। फिर एपिटिनचेनस। फॉस्टिना, एंटोनिनस को छोड़कर।
फिर एंटोनिनस.
तो उन सभी के साथ भी ऐसा ही है।
हेड्रियन, सेलेर को छोड़कर चला गया। और सेलेर भी।
वे प्रतिभाशाली, दूरदर्शी और अभिमानी लोग कहाँ चले गए? चारैक्स, प्लेटोवादी डेमेट्रियस, यूडेमन और उनके जैसे प्रतिभाशाली लोग। अल्पकालिक प्राणी, बहुत पहले मर चुके। उनमें से कुछ को तो कोई याद ही नहीं करता, कुछ किंवदंती बन गए, कुछ तो किंवदंती में भी खो गए।
तो याद रखें: आपके अंग भी बिखर जाएंगे, आपके भीतर का जीवन समाप्त हो जाएगा। या फिर आपको आदेश मिलेंगे और कहीं और तैनाती करनी पड़ेगी।

26. मनुष्य का आनंद उसके कर्मों में निहित है।
मानवीय क्रियाएं: दूसरों के प्रति दयालुता, इंद्रियों के प्रति अनादर, दिखावे की पड़ताल, प्रकृति और प्रकृति में घटित घटनाओं का अवलोकन।

27. तीन रिश्ते:

i. जिस शरीर में आप निवास करते हैं;
ii. ईश्वर के साथ, जो सभी चीजों में हर चीज का कारण है;
iii. अपने आस-पास के लोगों के साथ।

28. दर्द या तो शरीर को प्रभावित करता है (जो शरीर की समस्या है) या आत्मा को। लेकिन आत्मा अप्रभावित रहने का चुनाव कर सकती है, जिससे उसकी शांति और स्थिरता बनी रहती है। हमारे सभी निर्णय, प्रेरणाएँ, इच्छाएँ, घृणाएँ हमारे भीतर ही निहित हैं। कोई बुराई उन्हें छू नहीं सकती।

29. गलत धारणाओं को मिटाने के लिए, स्वयं से कहें: मुझमें अपनी आत्मा को बुराई, वासना और सभी भ्रमों से दूर रखने की क्षमता है। चीजों को उनके वास्तविक स्वरूप में देखने और उनके साथ उचित व्यवहार करने की क्षमता है। इस जन्मजात क्षमता को अनदेखा न करें।

30. सीनेट या किसी भी व्यक्ति से उचित लहजे में बात करना, बिना अहंकारी हुए। सही शब्दों का चुनाव करना।

31. ऑगस्टस का दरबार: उसकी पत्नी, उसकी बेटी, उसके पोते, उसके सौतेले बेटे, उसकी बहन, एग्रीप्पा, रिश्तेदार, नौकर, दोस्त, एरियस, मेसेनास, विद्वान, बलि देने वाले पुजारी... पूरा दरबार, मृत।
और दूसरों पर भी विचार करें... न केवल व्यक्तियों की मृत्यु (जैसे कि पोम्पे परिवार की मृत्यु)।
वे कब्रों पर जो पंक्ति लिखते हैं—"अंतिम जीवित वंशज।" उनके पूर्वजों की चिंता पर विचार करें—कि उनका कोई उत्तराधिकारी

हो। लेकिन किसी न किसी को तो अंतिम होना ही है। वहाँ भी, एक पूरे वंश का अंत हो जाता है।

32. आपको अपना जीवन स्वयं ही, एक-एक करके, संश्लेषित करना होगा।
और यदि प्रत्येक कर्म अपने लक्ष्य को यथासंभव प्राप्त कर ले, तो संतुष्ट रहें। इसे होने से कोई नहीं रोक सकता।
लेकिन बाहरी बाधाएं हैं. . . .
न्याय, आत्मसंयम और विवेक के साथ व्यवहार न करना।
ठीक है, लेकिन शायद कुछ और ठोस कार्रवाई की ओर।
लेकिन अगर आप बाधा को स्वीकार कर लेते हैं और जो कुछ आपके पास है उसी के साथ काम करते हैं, तो एक विकल्प अपने आप सामने आ जाएगा— आप जो कुछ भी पूरा करने की कोशिश कर रहे हैं उसका एक और हिस्सा।
कदम दर कदम।

33. इसे बिना अहंकार के स्वीकार करना, इसे उदासीनता से जाने देना।

34. क्या आपने कभी किसी कटे हुए हाथ या पैर, या धड़ से अलग हुए सिर को, उसके शरीर से दूर कहीं पड़ा हुआ देखा है...? यही हम अपने साथ करते हैं—या करने की कोशिश करते हैं—जब हम अपने साथ होने वाली घटनाओं के खिलाफ विद्रोह करते हैं, जब हम खुद को अलग-थलग कर लेते हैं। या जब हम कोई स्वार्थी काम करते हैं।
आपने स्वयं को एकता से अलग कर लिया है—जो आपकी स्वाभाविक अवस्था थी, जिसमें आप जन्म से ही भागीदार थे। अब आपने स्वयं को उससे अलग कर लिया है।

लेकिन यहाँ आपके पास एक लाभ है: आप स्वयं को पुनः जोड़ सकते हैं। यह एक ऐसा विशेषाधिकार है जो ईश्वर ने किसी अन्य भाग को नहीं दिया है—अलग होने, कटने और पुनः जुड़ने का। लेकिन देखिए कैसे उन्होंने हमें चुना है। उन्होंने हमें शुरू से ही अलग नहीं होने दिया, और जब हम अलग हो जाते हैं तो उन्होंने हमें वापस लौटने, स्वयं को पुनः जोड़ने और अपना पुराना स्थान पुनः ग्रहण करने की अनुमति दी है: एक संपूर्ण का हिस्सा।

35. हम सभी तर्कशील प्राणियों में अनेक क्षमताएँ विद्यमान हैं, ठीक उसी प्रकार जैसे तर्कशीलता का स्वभाव ही ऐसा है। और यह उनमें से एक है। जिस प्रकार प्रकृति प्रत्येक बाधा, प्रत्येक अड़चन को स्वीकार करती है और उसे अपने उद्देश्यों के लिए उपयोग करती है—उसे अपने भीतर समाहित कर लेती है—उसी प्रकार एक तर्कशील प्राणी भी प्रत्येक बाधा को कच्चे माल में परिवर्तित कर अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उसका उपयोग कर सकता है।

36. जीवन की समग्रता से अपनी कल्पना को कुचलने न दें। हर उस बुरी चीज़ की कल्पना करने की कोशिश न करें जो हो सकती है। वर्तमान स्थिति पर ध्यान केंद्रित करें और पूछें, "यह इतना असहनीय क्यों है? मैं इसे सहन क्यों नहीं कर पा रहा/रही?" आपको जवाब देने में शर्म आएगी।
फिर खुद को याद दिलाएं कि अतीत और भविष्य का आप पर कोई अधिकार नहीं है। केवल वर्तमान का अधिकार है—और उसे भी कम किया जा सकता है। बस उसकी सीमाएं निर्धारित कर लें। और अगर आपका मन यह दावा करे कि वह इसका सामना नहीं कर सकता... तो उसे शर्मिंदा करें।

37. क्या पैंथिया या पेरगामोस अभी भी वेरस की कब्र पर पहरा दे रहे हैं? क्या चाब्रियास या डायोटिमस हैड्रियन की कब्र पर पहरा दे रहे हैं? बेशक नहीं। अगर वे पहरा दे रहे होते तो क्या सम्राटों को पता होता?
और अगर उन्हें पता भी चल जाए, तो क्या उन्हें खुशी होगी?
और अगर ऐसा हो भी जाए, तो क्या शोक मनाने वाले हमेशा जीवित रहेंगे? क्या उनका भी बुढ़ापा आना और फिर मर जाना तय था? और जब ऐसा होगा, तो सम्राट क्या करेंगे?

38. सड़न की दुर्गंध। थैले में सड़ता हुआ मांस।
इसे ध्यान से देखें। अगर आप देख सकते हैं तो।

39. “मेरे सर्वोत्तम विवेक के अनुसार, जब मैं मानव चरित्र को देखता हूँ तो मुझे न्याय का विरोध करने के लिए कोई सद्गुण नहीं दिखता। लेकिन मुझे आनंद का विरोध करने के लिए एक सद्गुण दिखता है: आत्म-संयम।”

40. अपने द्वारा कल्पना किए गए दर्द को महसूस करना बंद कर दें और आप पूरी तरह से अप्रभावित रहेंगे।
- "आप?"
आपके लोगो।
लेकिन मैं सिर्फ लोगो नहीं हूं।
ठीक है। बस लोगो को कोई नुकसान न होने दें। अगर किसी और चीज को नुकसान होता है, तो वह खुद ही तय कर लेगी।

41. सजीव प्राणियों के लिए, "हानिकारक" वह सब कुछ है जो उनकी इंद्रियों के कार्य में बाधा डालता है—या उनके इच्छित कार्यों की पूर्ति में रुकावट पैदा करता है। इसी प्रकार की बाधाएँ पौधों के लिए भी हानिकारक होती हैं। इसी प्रकार, बुद्धिवान प्राणियों के लिए, मन के कार्य में बाधा डालने वाली कोई भी चीज़ हानिकारक होती है।
इसे स्वयं पर लागू करें।
क्या सुख और दुख आप पर हावी हैं? अपनी इंद्रियों को इसका सामना करने दें। क्या आपके कार्यों में कोई बाधा है? यदि आपने इस संभावना पर विचार नहीं किया, तो एक तर्कसंगत प्राणी होने के नाते यह आपको हानि पहुँचाएगा। लेकिन यदि आप सामान्य ज्ञान का प्रयोग करते हैं, तो आपको न तो हानि हुई है और न ही कोई बाधा। मन की क्रियाओं में कोई बाधा नहीं डाल सकता। कुछ भी उन तक नहीं पहुँच सकता—न आग, न लोहा, न अत्याचारी, न दुर्व्यवहार—कुछ भी नहीं। जब तक यह "पूर्ण शांति में डूबा हुआ एक क्षेत्र" है।

42. मुझे स्वयं को चोट पहुँचाने का कोई अधिकार नहीं है। क्या मैंने कभी किसी और को चोट पहुँचाई है, जबकि मैं ऐसा करने से बच सकता था?

43. लोग अलग-अलग तरीकों से आनंद पाते हैं। मुझे अपना मन शांत रखने में आनंद मिलता है। लोगों या उनके साथ घटित होने वाली घटनाओं से मुंह न मोड़ने में। हर चीज को स्वीकार करने और उसका स्वागत करने में। हर चीज के साथ उसके उचित सम्मान का व्यवहार करने में।

44. अपने आप को एक उपहार दें: वर्तमान क्षण।
जो लोग मृत्यु के बाद प्रसिद्धि पाने के चक्कर में रहते हैं, वे भूल जाते हैं कि आने वाली पीढ़ियाँ भी उन्हीं जैसे चिड़चिड़े लोगों को देखेंगी। और वे भी उतने ही नश्वर होंगे। अगर वे आपके बारे में कुछ और कहें या कुछ और सोचें तो इससे आपको क्या फर्क पड़ता है?

45. मुझे उठाओ और फेंक दो। जहाँ चाहो। मेरी आत्मा वहाँ मेरे प्रति दयालु होगी—दयालु और संतुष्ट—जब तक उसका अस्तित्व और कर्म उसके स्वभाव के अनुरूप होंगे।
क्या कोई कारण है कि मेरी आत्मा को कष्ट सहना पड़े और अपमानित होना पड़े—दुखी, तनावग्रस्त, सिमटी हुई, भयभीत? भला ऐसा कैसे हो सकता है?

46. मनुष्य जो अनुभव करता है, वह मानवीय अनुभव का हिस्सा है। बैल का अनुभव बैलों के अनुभव का हिस्सा है, जैसे बेल का अनुभव बेल का होता है, और पत्थर का अनुभव पत्थरों के लिए ही होता है।
जो कुछ भी घटित हो सकता है, वह असामान्य या अप्राकृतिक नहीं है, और शिकायत करने का कोई अर्थ नहीं है। प्रकृति हमें असहनीय कष्ट सहने के लिए विवश नहीं करती।

47. समस्या बाहरी चीजें नहीं हैं। समस्या उनके बारे में आपका आकलन है। जिसे आप अभी मिटा सकते हैं।
अगर समस्या आपके अपने चरित्र में ही है, तो आपको अपना मन सुधारने से कौन रोक रहा है?

और अगर आपको लगता है कि आप कुछ ऐसा नहीं कर रहे हैं जो आपको करना चाहिए, तो फिर क्यों न आप उसे कर ही लें?
लेकिन कुछ ऐसी बाधाएं हैं जिन्हें पार करना असंभव है।
तो फिर यह कोई समस्या नहीं है। आपकी निष्क्रियता का कारण आपके बाहर है।
लेकिन मैं इस अधूरे काम के साथ कैसे जी सकता हूँ?
फिर अच्छे विवेक के साथ वहां से चले जाएं, मानो आपने यह काम कर लिया हो, और बाधाओं को भी स्वीकार कर लिया हो।

48. याद रखें कि जब मन अपने भीतर सिमट जाता है और वहाँ संतोष पाता है, तो वह अजेय हो जाता है। वह अपनी इच्छा के विरुद्ध कुछ नहीं करता, भले ही उसका प्रतिरोध तर्कहीन हो। और यदि उसका निर्णय सोच-समझकर और तर्क पर आधारित हो...?
मनोभावों से मुक्त मन एक किले के समान है। इससे अधिक सुरक्षित कोई स्थान नहीं है। एक बार जब हम वहाँ शरण ले लेते हैं, तो हम सदा के लिए सुरक्षित हो जाते हैं। इसे न समझना अज्ञानता है। इसे देखकर भी सुरक्षा न खोजना दुख का कारण है।

49. पहली छाप से जो पता चलता है, बस वही सच है। जैसे, किसी ने आपका अपमान किया है। हाँ, लेकिन इससे आपको कोई नुकसान नहीं हुआ है। मेरा बेटा बीमार है, यह तो मुझे दिख रहा है। पर यह सोचना कि "वह इससे मर सकता है," नहीं। पहली छाप पर ही भरोसा रखें। कोई निष्कर्ष न निकालें। और आपको कुछ नहीं होगा।
या अनुमान लगाएं। दुनिया में जो कुछ भी हो सकता है, उसके ज्ञान के आधार पर।

50. खीरा कड़वा है? तो उसे फेंक दो।
रास्ते में झाड़ियाँ हैं? तो उनके चारों ओर से निकल जाइए।
बस इतना ही जानना काफी है। इससे ज्यादा कुछ नहीं। यह जानने की कोशिश न करें कि "ये चीजें क्यों मौजूद हैं।" दुनिया को समझने वाला कोई भी व्यक्ति आप पर हँसेगा, ठीक वैसे ही जैसे कोई बढ़ई अपनी कार्यशाला में लकड़ी का बुरादा देखकर हैरान हो जाए, या कोई मोची काम से बचे चमड़े के टुकड़ों को देखकर हैरान हो जाए। बेशक, उनके पास इन चीजों को ठिकाने लगाने की जगह है; प्रकृति के पास तो कोई दरवाजा नहीं है जिससे इन चीजों को बाहर निकाला जा सके। लेकिन इसकी कारीगरी की सबसे अद्भुत बात यह है कि इस सीमा के बावजूद, यह अपने भीतर मौजूद हर टूटी-फूटी, पुरानी और बेकार चीज को समेट लेती है, उसे अपने में समाहित कर लेती है और उससे नई चीजें बना देती है। इस तरह इसे किसी बाहरी स्रोत से सामग्री की आवश्यकता नहीं होती, न ही बची हुई चीजों को ठिकाने लगाने के लिए किसी जगह की। यह अपनी हर जरूरत के लिए खुद पर निर्भर रहती है: जगह, सामग्री और श्रम।

51. अपने कार्यों में लापरवाही न बरतें। अपने शब्दों में भ्रम न रखें। अपने विचारों में अस्पष्टता न रखें। अपनी आत्मा में पीछे न हटें, न ही उससे भागने की कोशिश करें। अति सक्रियता न बरतें। वे तुम्हें मार डालते हैं, चाकुओं से काटते हैं, गालियों की बौछार करते हैं। और क्या इससे तुम्हारा दिमाग स्पष्टता, विवेक, आत्म-नियंत्रण और न्याय से कट जाता है?
एक आदमी स्वच्छ, मीठे पानी के झरने के किनारे खड़ा होकर उसे कोस रहा है। जबकि मीठा पानी लगातार फूटता रहता है। वह उसमें कीचड़

या गोबर डाल सकता है, और धारा उसे बहा ले जाएगी, खुद को साफ कर लेगी, बेदाग रहेगी।
ऐसा होना। कोई जलाशय नहीं, बल्कि एक चिरस्थायी जलप्रपात।
कैसे? अपनी स्वतंत्रता हासिल करने के लिए काम करके। पल-पल।
धैर्य, ईमानदारी और विनम्रता के साथ।

52. दुनिया क्या है, यह न जानना, इस बात से अनभिज्ञ होना है कि आप कहाँ हैं।
यह न जानना कि यह यहाँ क्यों है, स्वयं के बारे में अज्ञानता के समान है। और यह भी कि यह क्या है।
इन सब बातों को न जानना इस बात से अनभिज्ञ होने के समान है कि आप यहां क्यों हैं।
और हम उन लोगों के बारे में क्या सोचें जो ऐसे लोगों की तालियों की परवाह करते हैं, जिन्हें यह भी नहीं पता कि वे कहाँ हैं या कौन हैं?

53. आप उन लोगों से प्रशंसा चाहते हैं जो हर पंद्रह मिनट में खुद को कोसते हैं, उन लोगों की स्वीकृति चाहते हैं जो खुद से नफरत करते हैं। (क्या अपने हर काम पर पछतावा करना आत्मसम्मान की निशानी है?)

54. हमें न केवल सांस के माध्यम से अपने आसपास की हवा से जुड़ना है, बल्कि विचार के माध्यम से उस तर्क से भी जुड़ना है जो सभी चीजों को समाहित करता है। तर्क उतना ही सर्वव्यापी और उतना ही व्यापक रूप से व्याप्त है जितना कि सांस लेने वालों में हवा।

55. बुराई का अस्तित्व दुनिया को हानि नहीं पहुँचाता। और बुराई का कोई व्यक्तिगत कृत्य पीड़ित को हानि नहीं पहुँचाता। इससे केवल एक व्यक्ति को हानि पहुँचती है—और वह जैसे ही चाहे हानि से उबर सकता है।

56. दूसरों की इच्छाएँ मेरी इच्छा से उतनी ही स्वतंत्र हैं जितनी उनकी साँस और शरीर। हम भले ही एक-दूसरे के हित में अस्तित्व में हों, लेकिन हमारी इच्छा ही सर्वोपरि है। अन्यथा, उनके द्वारा किया गया नुकसान मुझे भी नुकसान पहुँचाएगा। और यही ईश्वर की इच्छा नहीं है—कि मेरी खुशी किसी और के साथ जुड़ी हो।

57. हम सूर्य के प्रकाश को "हम पर बरसने" या "हम पर चारों दिशाओं से गिरने" के रूप में वर्णित करते हैं। फिर भी यह कभी बरसता नहीं है। क्योंकि यह वास्तव में बरसता नहीं है; यह फैलता है। इसकी किरणों (अक्ताई) को इनका नाम इनके फैलाव (एक्टेइनस्थाई) से मिलता है।
सूर्य की किरण की प्रकृति को समझने के लिए, एक संकरे द्वार से होकर अंधेरे कमरे में आने वाली रोशनी को देखें। यह सीधी रेखा में फैलती है, रास्ते में आने वाली किसी भी ठोस वस्तु से टकराती है और उसके आगे के स्थान को अवरुद्ध करती है। वहीं ठहर जाती है— न गायब होती है, न कहीं दूर जाती है।
विचारों का प्रवाह—उनका प्रसार—ऐसा ही होना चाहिए: खाली नहीं, बल्कि विस्तृत। बाधाओं पर क्रोध और हिंसा से प्रहार नहीं करना चाहिए, न ही उनके सामने झुकना चाहिए, बल्कि अपनी जगह पर डटे रहना चाहिए और जो भी इसे ग्रहण करे उसे प्रकाशित करना चाहिए।

जो चीज प्रकाश को प्रसारित नहीं करती, वह अपना ही अंधकार उत्पन्न करती है।

58. मृत्यु का भय उस चीज़ का भय है जिसका हम अनुभव कर सकते हैं। या तो कुछ भी नहीं, या कुछ बिल्कुल नया। लेकिन यदि हम कुछ भी अनुभव नहीं करते, तो हम किसी भी बुरी चीज़ का अनुभव नहीं कर सकते। और यदि हमारा अनुभव बदलता है, तो हमारा अस्तित्व भी उसके साथ बदल जाएगा—बदलेगा, लेकिन समाप्त नहीं होगा।

59. लोग एक दूसरे के लिए ही बने हैं। आप उन्हें निर्देश दे सकते हैं या उन्हें सहन कर सकते हैं।

60. तीर की गति एक होती है और मन की दूसरी। यहां तक कि जब मन रुकता है, जब वह निष्कर्षों पर विचार करता है, तब भी मन अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता रहता है।

61. दूसरों के मन में प्रवेश करना और उन्हें अपने मन में प्रवेश करने देना।

□□□□□□ 9

1. अन्याय एक प्रकार का ईशनिंदा है। प्रकृति ने विवेकशील प्राणियों को एक दूसरे के हित में बनाया है: एक दूसरे की मदद करने के लिए, न कि नुकसान पहुंचाने के लिए, जैसा कि वे हकदार हैं। इसलिए, इसकी इच्छा का उल्लंघन करना सबसे प्राचीन देवता के विरुद्ध ईशनिंदा है।
झूठ बोलना भी प्रकृति का अपमान है। क्योंकि "प्रकृति" का अर्थ है उस चीज़ की प्रकृति जो मौजूद है। और जो मौजूद है और जो स्थिति है, वे आपस में घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं, इसलिए प्रकृति सत्य का पर्यायवाची है—सभी सत्यों का स्रोत। जानबूझकर झूठ बोलना ईश्वर का अपमान है—झूठा व्यक्ति छल करता है, और इस प्रकार अन्याय करता है। और अनजाने में झूठ बोलना भी ऐसा ही है। क्योंकि अनजाने में झूठ बोलने वाला व्यक्ति प्रकृति के सामंजस्य—उसकी व्यवस्था—को बिगाड़ता है। वह संसार की संरचना के विरुद्ध संघर्ष करता है। ठीक वैसे ही जैसे कोई भी व्यक्ति जो सत्य के विरुद्ध भटकता है—यहाँ तक कि अपनी इच्छा के विरुद्ध भी— संघर्ष करता है। प्रकृति ने उसे सत्य और असत्य में भेद करने के

लिए संसाधन दिए थे। और उसने उनकी उपेक्षा की, और अब वह अंतर नहीं कर सकता।
सुख को अच्छा मानना और दुख से बचना बुरा मानना—यह भी ईशनिंदा है। ऐसा करने वाला व्यक्ति प्रकृति को लगातार कोसता रहेगा— शिकायत करता रहेगा कि प्रकृति अच्छे और बुरे के साथ उनके कर्मों का फल नहीं देती, बल्कि बुरे को सुख और उससे उत्पन्न होने वाली चीजों का आनंद लेने देती है, और अच्छे को दुख और उससे उत्पन्न होने वाली चीजों का कष्ट सहने पर मजबूर करती है। इसके अलावा, दुख से डरना उस चीज से डरना है जो होना ही है, क्योंकि दुनिया ऐसी ही है—और यह भी ईशनिंदा है। वहीं, सुख की खोज में आप पाप से बच नहीं सकते—जो स्पष्ट रूप से ईशनिंदा है।
कुछ चीजों के प्रति प्रकृति उदासीन है; यदि वह एक को दूसरे से अधिक महत्व देती, तो शायद ही दोनों का सृजन करती। और यदि हम प्रकृति का अनुसरण करना चाहते हैं, उसके साथ एकमत होना चाहते हैं, तो हमें उसकी उदासीनता को अपनाना होगा। सुख को दुःख से, जीवन को मृत्यु से, प्रसिद्धि को गुमनामी से अधिक महत्व देना स्पष्ट रूप से ईशनिंदा है। प्रकृति ऐसा बिल्कुल नहीं करती।
और जब मैं कहता हूँ कि प्रकृति उनके प्रति उदासीन है, तो मेरा मतलब है कि वे प्राचीन ईश्वरीय विधान के किसी आदेश के अनुसार, विद्यमान वस्तुओं और उनके बाद अस्तित्व में आने वाली वस्तुओं के प्रति, अलग-अलग समय पर, उदासीनता से घटित होती हैं - वह आदेश जिसके द्वारा किसी प्रारंभिक बिंदु से सृष्टि की रचना हुई जिसे हम जानते हैं, भविष्य के सिद्धांतों को निर्धारित करके और सृजनात्मक शक्तियों - अस्तित्व और परिवर्तन, और उनके क्रमिक चरणों - को निर्धारित करके।

2. असली सौभाग्य तो यह होगा कि आप बेईमानी, पाखंड, स्वार्थ या अहंकार का सामना किए बिना ही जीवन त्याग दें। लेकिन इससे भी बेहतर विकल्प है जब आप इन सब से तंग आ चुके हों, तब मर जाना। या क्या आप बुराई के साथ ही रहना चाहते हैं? क्या अनुभव ने आपको यह भी नहीं सिखाया कि इससे प्लेग की तरह बचना चाहिए? क्योंकि यह एक प्लेग है—एक मानसिक कैंसर—जो दूषित हवा या अस्वस्थ जलवायु से होने वाली किसी भी बीमारी से कहीं ज़्यादा खतरनाक है। ऐसी बीमारियाँ केवल आपके जीवन को खतरे में डाल सकती हैं; यह बीमारी आपकी मानवता पर हमला करती है।

3. मृत्यु को तुच्छ मत समझो, बल्कि उसका स्वागत करो। यह भी प्रकृति की अनिवार्यता है। जैसे यौवन और वृद्धावस्था। जैसे विकास और परिपक्वता। जैसे नए दांत आना, दाढ़ी आना, पहला सफेद बाल आना। जैसे यौन संबंध, गर्भावस्था और प्रसव। जीवन के प्रत्येक चरण में होने वाले अन्य सभी शारीरिक परिवर्तनों की तरह, हमारा अंत भी इससे अछूता नहीं है।
इसलिए एक समझदार व्यक्ति को मृत्यु का इस प्रकार सामना करना चाहिए: उदासीनता से नहीं, अधीरता से नहीं, तिरस्कार से नहीं, बल्कि इसे एक ऐसी घटना के रूप में देखना चाहिए जो हमारे जीवन में घटित होती है। जिस प्रकार आप बच्चे के गर्भ से बाहर आने का इंतजार करते हैं, उसी प्रकार आपको उस घड़ी का इंतजार करना चाहिए जब आपकी आत्मा गर्भ से बाहर आएगी।
या शायद आपको अपने मन में संजोने के लिए किसी सुकून भरे सूत्र की ज़रूरत हो। खैर, दो बातों पर गौर कीजिए जो आपको मृत्यु के प्रति सहज बना देंगी: जिन चीज़ों को आप पीछे छोड़ जाएंगे उनका स्वरूप, और वे लोग जिनसे आपका अब कोई वास्ता नहीं रहेगा। उनके

प्रति कोई द्वेष रखने की ज़रूरत नहीं है—बल्कि, आपको उनकी भलाई का ध्यान रखना चाहिए और उनके साथ नरमी से पेश आना चाहिए—लेकिन याद रखिए कि आपके सारे विश्वास उन लोगों के लिए अर्थहीन हैं जिन्हें आप पीछे छोड़ रहे हैं। क्योंकि यही एक चीज़ है जो हमें रोक सकती है (अगर कोई रोक सकती है)—एकमात्र चीज़ जो हमें यहाँ रुकने के लिए प्रेरित कर सकती है: उन लोगों के साथ जीने का मौका जो हमारे विचारों से सहमत हैं। लेकिन अब? देखिए यह शोरगुल कितना थका देने वाला है। इतना कि आप मृत्यु से कह उठें, “जल्दी आ जाओ। इससे पहले कि मैं भी उनकी तरह खुद को भूलने लगूँ।”

4. दूसरों को हानि पहुँचाना स्वयं को हानि पहुँचाना है। अन्याय करना स्वयं के साथ अन्याय करना है—यह आपको अपमानित करता है।

5. और आप कुछ न करके भी अन्याय कर सकते हैं।

6. वस्तुनिष्ठ निर्णय, अभी, इसी क्षण।
निस्वार्थ कर्म, अभी, इसी क्षण।
सभी बाहरी घटनाओं को स्वेच्छा से स्वीकार करना—अभी, इसी क्षण।
बस इतना ही काफी है।

7. अपनी कल्पना को मिटा दो। अपनी इच्छाओं को पत्थर में बदल दो।
अपनी भूख को शांत करो। अपने मन को एकाग्र रखो।

8. जिन प्राणियों में तर्कशक्ति नहीं होती, उनकी आत्मा भी एक ही होती है, और जिनमें तर्कशक्ति होती है, उनकी आत्मा भी एक ही होती है—एक तर्कसंगत आत्मा। ठीक वैसे ही जैसे पृथ्वी पर सभी प्राणी

एक ही पृथ्वी पर रहते हैं। ठीक वैसे ही जैसे हम सभी एक ही प्रकाश से देखते हैं और एक ही हवा में सांस लेते हैं—हम सभी जो देखते और सांस लेते हैं।

9. सभी वस्तुएँ अपने समान वस्तु की ओर आकर्षित होती हैं, यदि ऐसी कोई वस्तु विद्यमान हो। सभी पार्थिव वस्तुएँ पृथ्वी के खिंचाव को महसूस करती हैं। सभी नम वस्तुएँ आपस में मिल जाती हैं। और वायुमय वस्तुएँ भी, इसलिए उन्हें आपस में मिलने से बलपूर्वक रोकना पड़ता है। अग्नि स्वाभाविक रूप से उस उच्च अग्नि द्वारा ऊपर की ओर आकर्षित होती है, लेकिन अन्य पार्थिव ज्वाला के हल्के से स्पर्श से भी प्रज्वलित होने के लिए तत्पर रहती है। इसलिए सामान्य से अधिक शुष्क कोई भी वस्तु अच्छा ईंधन बनती है, क्योंकि उसमें दहन में बाधक तत्व कम मात्रा में मिले होते हैं। और जो जीव बुद्धिमान स्वभाव के होते हैं, वे भी अपने जैसे जीवों की तलाश करने के लिए उतने ही प्रवृत्त होते हैं, बल्कि शायद उससे भी अधिक। क्योंकि अन्य मामलों में उनकी श्रेष्ठता के साथ-साथ उनमें अपने समकक्षों के साथ घुलने-मिलने की अधिक तत्परता भी होती है।
तर्कहीन प्राणियों में भी हमें झुंड, समूह, घोंसला बनाना और हमारे जैसी ही प्रेम भावना देखने को मिलती है। क्योंकि उनमें आत्मा होती है, और बंधन की सहज प्रवृत्ति विकसित रूप में पाई जाती है—जो हमें पौधों, पत्थरों या पेड़ों में नहीं मिलती। और यह प्रवृत्ति तर्कसंगत प्राणियों में और भी अधिक विकसित होती है, उनके राज्यों, मित्रता, परिवारों, समूहों, संधियों और संधियों में। और इन और भी अधिक विकसित प्राणियों में तो भिन्न-भिन्न वस्तुओं के बीच भी एक प्रकार की एकता पाई जाती है, वैसी ही

एकता जैसी हमें तारों में दिखाई देती है। विकास का उन्नत स्तर उन वस्तुओं में भी सहानुभूति उत्पन्न कर सकता है जो बिल्कुल भिन्न हैं।
लेकिन अब देखिए हालात कैसे हैं। तर्कसंगत चीजें ही वो आकर्षण— वो अभिसरण— खो चुकी हैं। केवल वहीं हमें वो अंतर्संबंध दिखाई नहीं देता। लेकिन चाहे वे इसे टालने की कितनी भी कोशिश करें, इससे बचना नामुमकिन है। प्रकृति अधिक शक्तिशाली है। जैसा कि आप गौर से देखने पर समझ सकते हैं।
कंक्रीट की वस्तुएं पृथ्वी से उतनी आसानी से अलग हो सकती हैं जितनी आसानी से मनुष्य मानवता से बच नहीं सकते।

10. मानवता, दैवीयता और संसार: ये सभी फलदायी हैं। प्रत्येक अपने समय में फलदायी होता है। सामान्यतः हम इस शब्द को लताओं और अन्य पौधों तक ही सीमित रखते हैं। अनावश्यक रूप से। वाणी का फल हमें और उसे दोनों को पोषित करता है। और अन्य चीजें भी इससे उत्पन्न होती हैं—जो स्वयं वाणी के समान ही प्रजाति की हैं।

11. उन्हें ऐसा न करने के लिए मनाएं।
यदि आप कर सकते हैं।
और अगर नहीं, तो याद रखें: हमें धैर्य की क्षमता एक कारण से दी गई है। देवता भी उनके प्रति धैर्यवान हैं, और यहाँ तक कि उन्हें स्वास्थ्य, धन, प्रसिद्धि जैसी ठोस चीजें प्राप्त करने में मदद करते हैं।. . . यही है देवताओं की अच्छाई।
और अगर आप चाहें तो आप भी ऐसा कर सकते हैं। आपको क्या रोक रहा है?

12. काम:
दया जगाने के लिए नहीं, सहानुभूति या प्रशंसा जीतने के लिए नहीं। केवल इतना ही:
गतिविधि।
शांति।
जैसा कि राज्य के लोगो की आवश्यकता है।

13. आज मैं चिंता से मुक्त हो गया। या यूँ कहूँ कि मैंने उसे त्याग दिया, क्योंकि वह मेरे भीतर, मेरी अपनी धारणाओं में थी— बाहर नहीं।

14. लंबे अनुभव से ज्ञात, सीमित जीवनकाल वाला, सार में नीच—सब कुछ।
अब भी, उस समय की ही तरह, उन लोगों के समय में जिन्हें हमने दफनाया था।

15. कुछ चीज़ें हमारे बाहर इंतज़ार करती हैं, दरवाज़े पर मंडराती रहती हैं। वे अपने आप में ही रहती हैं। उनसे पूछो कि वे कौन हैं, तो वे नहीं जानतीं, वे अपने बारे में कुछ नहीं बता सकतीं।
इनके पीछे क्या कारण है?
मन ऐसा करता है।

16. किसी के द्वारा किए जाने में नहीं, बल्कि स्वयं करने में— तर्कसंगत और राजनीतिक प्राणियों के लिए अच्छाई और बुराई का

स्रोत। जहाँ उनकी अपनी अच्छाई और बुराई—किसी के द्वारा किए जाने में नहीं, बल्कि करने में निहित है।

17. हवा में उछाला गया पत्थर। नीचे आने से उसे कुछ नहीं खोता, ऊपर जाने से उसे कुछ नहीं मिलता।

18. उनके दिमाग में झांकिए, और आपको वे न्यायाधीश मिल जाएंगे जिनसे आप इतना डरते हैं—और वे खुद को कितनी समझदारी से आंकते हैं।

19. सब कुछ परिवर्तनशील है। और तुम भी इस भंवर में बदल जाओगे और नष्ट हो जाओगे, और संसार भी।

20. दूसरों की गलतियों को वहीं छोड़ दें जहां वे हैं।

21. जब हम कोई गतिविधि बंद कर देते हैं, या किसी विचार को उसके अंतिम निष्कर्ष तक पहुंचाते हैं, तो यह एक प्रकार की मृत्यु है। और इससे हमें कोई हानि नहीं होती। अपने जीवन के बारे में सोचें: बचपन, किशोरावस्था, युवावस्था, वृद्धावस्था। हर परिवर्तन एक प्रकार की मृत्यु है। क्या यह इतना भयानक था?
अपने दादा, अपनी माँ, अपने दत्तक पिता के साथ बिताए जीवन के बारे में सोचें। इस बात का एहसास करें कि कितनी ही अन्य मौतें, बदलाव और अंत हुए हैं और खुद से पूछें: क्या वह इतना भयानक था?
तब न तो आपके जीवन का अंत होगा—न ही उसका समापन और रूपांतरण।

22. सीधे बुद्धि के स्रोत पर जाएं—अपनी स्वयं की, दुनिया की, अपने पड़ोसी की।
आपका अपना—इसे न्याय पर आधारित करना।
यह दुनिया—आपको यह याद दिलाने के लिए है कि आप किस चीज का हिस्सा हैं।
अपने पड़ोसी की अज्ञानता और चालाकी में अंतर समझने के लिए। और इसे अपनी ही अज्ञानता के समान पहचानें।

23. आप अपने अस्तित्व से समाज में भागीदार बनते हैं। फिर अपने कर्मों—अपने सभी कर्मों—के द्वारा समाज के जीवन में भागीदार बनें। कोई भी कर्म जो सामाजिक उद्देश्य की ओर निर्देशित न हो (प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से) आपके जीवन में बाधा है, समग्रता में अवरोध है, कलह का स्रोत है। ठीक वैसे ही जैसे सभा में बैठा वह व्यक्ति—जो अपने आप में एक गुट है, हमेशा बहुमत से अलग चलता है।

24. बचकाना नखरे, बच्चों के खेल, "लाशों को ढोने वाली आत्माएं"; "अंडरवर्ल्ड में ओडीसियस" ने अधिक वास्तविक जीवन देखा।

25. इसका उद्देश्य पहचानें—यानी यह किस आधार पर ऐसा है—और उसका विश्लेषण करें। (इसके मूर्त स्वरूप को अनदेखा करें।) फिर गणना करें कि ऐसी वस्तु कितने समय तक टिकने के लिए बनाई गई थी।

26. अंतहीन पीड़ा—यह सब मन को अपना काम न करने देने के कारण है।
बस बहुत हो गया।

27. जब आपको किसी के अपमान, घृणा, या किसी भी प्रकार की भावना का सामना करना पड़े... तो उसकी आत्मा को देखें। उसके भीतर झाँकें। देखें कि वह किस प्रकार का व्यक्ति है। आपको पता चलेगा कि उसे प्रभावित करने के लिए आपको कोई प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है।
लेकिन आपको उसके लिए शुभकामनाएं जरूर देनी चाहिए। वह आपका सबसे करीबी रिश्तेदार है। देवता उसकी भी उसी तरह मदद करते हैं जैसे आपकी—संकेतों, सपनों और अन्य सभी तरीकों से—ताकि उसे वह सब कुछ मिल सके जो वह चाहता है।

28. दुनिया के चक्र कभी नहीं बदलते—उतार-चढ़ाव, युग-युग।
या तो दुनिया की बुद्धि ही हर चीज की इच्छा रखती है (यदि ऐसा है, तो उसकी इच्छा को स्वीकार करें), या उसने उस इच्छा का प्रयोग एक बार - हमेशा के लिए - कर दिया है और बाकी सब कुछ उसके परिणाम स्वरूप होता है (और यदि ऐसा है, तो चिंता क्यों करें?)।
किसी न किसी तरह: परमाणु या एकता। अगर यह ईश्वर है, तो सब ठीक है। अगर यह मनमाना है, तो इसका अनुकरण मत करो।
पृथ्वी हम सबको ढक लेगी, फिर स्वयं रूपांतरित होगी, और वह भी अनंत काल तक रूपांतरित होती रहेगी। और वह भी अनंत काल तक।
उनके बारे में सोचें: परिवर्तन और बदलाव की लहरें, जो लगातार टूटती रहती हैं। और अपनी क्षणभंगुर नश्वरता को उसके वास्तविक स्वरूप में देखें।

29. संसार की रचना बाढ़ के समान है, जो अपने सामने सब कुछ बहा ले जाती है। उनकी मूर्खता—छोटे लोग जो राज्य के मामलों,

दर्शनशास्त्र—या जिसे वे दर्शनशास्त्र समझते हैं—में व्यस्त हैं। यह सब कफ और बलगम के सिवा कुछ नहीं है।
— तो फिर क्या?
प्रकृति की पुकार सुनो। अगर तुममें हिम्मत है तो आगे बढ़ो, और इस बात की चिंता मत करो कि कोई तुम्हें इसका श्रेय देगा या नहीं। और प्लेटो के गणतंत्र जैसी सफलता की उम्मीद मत रखो; छोटी से छोटी प्रगति से भी संतुष्ट रहो, और इसके परिणाम को महत्वहीन समझो।
कौन अपना मन बदल सकता है? और उस परिवर्तन के बिना, कराहने, गुलामी और आज्ञाकारिता के दिखावे के सिवा और क्या है? अलेक्जेंडर, फिलिप, फालेरम के डेमेट्रियस का उदाहरण दीजिए। क्या वे प्रकृति की इच्छा को जानते थे और उसके शिष्य बने, यह उन्हें खुद तय करना है। और अगर उन्होंने राजा बनने को प्राथमिकता दी? खैर, मुझे किसी ने उनका शिष्य बनने के लिए मजबूर नहीं किया।
दर्शनशास्त्र का कार्य सरल और सीधा है। मुझे अहंकार करने के लिए प्रेरित न करें।

30. ऊपर से उन्हें देखना: हजारों पशुओं के झुंड, रीति-रिवाज, शांत या तूफानी समुद्रों में यात्राएँ, वे विभिन्न तरीके जिनसे हम संसार में आते हैं, एक दूसरे के साथ इसे साझा करते हैं और इसे छोड़ते हैं। उन जीवन पर विचार करें जो बहुत पहले दूसरों ने जिए थे, जो आपके बाद आने वाले लोग जिएंगे, और जो जीवन अभी भी परदेस में जिए जा रहे हैं। कितने लोग आपका नाम तक नहीं जानते। कितने लोग जल्द ही इसे भूल जाएंगे। कितने लोग आज आपकी प्रशंसा करते हैं—और शायद कल, तिरस्कार करेंगे।

याद रखे जाने का कोई मूल्य नहीं है। प्रसिद्धि की तरह। हर चीज़ की तरह।

31. बाह्य घटनाओं के प्रति उदासीनता।
और अपने कार्यों में न्याय के प्रति प्रतिबद्धता।
जिसका अर्थ है: विचार और कर्म, जो जनहित में परिणामित हों।
जो काम करने के लिए आप पैदा हुए हैं।

32. आप अपने दिमाग में भरी हुई अधिकांश अनावश्यक चीजों को, जो केवल वहीं मौजूद हैं, त्याग सकते हैं और अपने लिए जगह बना सकते हैं:

... दुनिया के पैमाने को समझकर
... अनंत समय पर विचार करके
...चीजों के बदलने की गति के बारे में सोचकर—हर चीज का हर हिस्सा; हमारे जन्म और मृत्यु के बीच का छोटा सा अंतराल; उससे पहले का अनंत समय; और उसके बाद का उतना ही असीमित समय।

33. जो कुछ तुम देखते हो, वह शीघ्र ही लुप्त हो जाएगा, और जो इसे लुप्त होते हुए देखते हैं, वे स्वयं भी लुप्त हो जाएंगे, और वृद्धावस्था तक पहुँचने वालों को असमय मृत्यु को प्राप्त होने वालों पर कोई लाभ नहीं होगा।

34. उनकी मानसिकता कैसी है। वे क्या काम करते हैं। किस बात से उन्हें प्रेम और प्रशंसा मिलती है।

उनकी आत्मा को पूरी तरह से उजागर करने की कल्पना कीजिए। और उनके अहंकार की भी। यह सोचना कि उनकी घृणा किसी को नुकसान पहुंचा सकती है—या उनकी प्रशंसा किसी की मदद कर सकती है।

35. विघटन का अर्थ है पुनर्संयोजन।
प्रकृति का यही नियम है। प्रकृति—जिसके माध्यम से सब कुछ अपने स्वाभाविक ढंग से घटित होता है, और हमेशा से ठीक उसी तरह घटित होता आया है, और अनंत काल तक किसी न किसी रूप में घटित होता रहेगा।
यह कहना कि चीजें बदतर होती हैं और हमेशा होती रहेंगी, कि देवताओं के पास उन्हें नियंत्रित करने की कोई शक्ति नहीं है, और दुनिया कभी न खत्म होने वाली बुराई के लिए अभिशप्त है—आप ऐसा कैसे कह सकते हैं?

36. वस्तुओं के निर्माण के तरीके से घृणा: तरल पदार्थ, धूल, हड्डियाँ, मैल। या संगमरमर को कठोर गंदगी के रूप में, सोने और चांदी को अवशेषों के रूप में, कपड़ों को बालों के रूप में, बैंगनी रंग को शंख के रक्त के रूप में। और बाकी सब कुछ।
और यही बात हमारी जीवित सांस के साथ भी होती है—जो एक चीज से दूसरी चीज में परिवर्तित होती रहती है।

37. इस दयनीय, रोने-धोने वाले बंदर जैसे जीवन से बहुत हो गया।
क्या बात है? क्या इनमें से कुछ नया है? आपको इसमें आश्चर्यजनक क्या लग रहा है?
इसका उद्देश्य क्या है? इसे देखो।
सामग्री? उसे देखिए।

बस इतना ही है।
और देवता? खैर, आप सरल और सौम्य बनने की कोशिश कर सकते हैं। अभी भी।
सौ साल हो या तीन सौ साल... कोई फर्क नहीं पड़ता।

38. अगर उन्होंने आपको चोट पहुंचाई है, तो इसका खामियाजा उन्हें ही भुगतना पड़ेगा।
लेकिन क्या उन्होंने ऐसा किया है?

39. या तो सभी चीजें एक बुद्धिमान स्रोत से उत्पन्न होती हैं और एक ही शरीर का निर्माण करती हैं (और भाग को पूरे की क्रियाओं को स्वीकार करना चाहिए) या केवल परमाणु हैं, जो हमेशा जुड़ते और टूटते रहते हैं, और कुछ नहीं।
तो फिर चिंता क्यों महसूस करें?
अपने मन से पूछो: क्या तुम मर चुके हो? क्षतिग्रस्त हो? क्रूर हो? बेईमान हो?
क्या आप झुंड का हिस्सा हैं? या झुंड की तरह चर रहे हैं?

40. या तो देवताओं के पास शक्ति है या नहीं। यदि नहीं है, तो प्रार्थना क्यों करें? यदि है, तो घटनाओं के घटित होने या न होने की प्रार्थना करने के बजाय किसी और चीज़ के लिए प्रार्थना क्यों न करें? भय, इच्छा या दुःख से मुक्ति के लिए प्रार्थना करें। यदि देवता कुछ भी कर सकते हैं, तो वे निश्चित रूप से हमारे लिए भी कर सकते हैं।
लेकिन ये सब बातें देवताओं ने मेरे ऊपर छोड़ दी हैं।

तो क्या यह बेहतर नहीं है कि हम एक स्वतंत्र व्यक्ति की तरह अपने अधिकार का पालन करें, बजाय इसके कि हम किसी गुलाम या भिखारी की तरह निष्क्रिय रूप से नियंत्रित हों? और आपको ऐसा क्यों लगता है कि देवताओं को हमारे अधिकारों की परवाह नहीं है? इस तरह प्रार्थना करना शुरू करें और आपको इसका परिणाम दिखेगा। "उसके साथ सोने का कोई तरीका" नहीं, बल्कि "उसके साथ सोने की इच्छा को खत्म करने का एक तरीका"।
उससे छुटकारा पाने का कोई तरीका नहीं, बल्कि कोशिश करना बंद करने का तरीका।
“अपने बच्चे को बचाने का कोई तरीका” नहीं, बल्कि अपने डर को दूर करने का एक तरीका।
अपनी प्रार्थनाओं को इस तरह निर्देशित करें और देखें कि क्या होता है।

41. एपिकुरस: “अपनी बीमारी के दौरान, मेरी बातचीत मेरी शारीरिक स्थिति के बारे में नहीं होती थी; मैं अपने आगंतुकों का समय ऐसी बातों में बर्बाद नहीं करता था, बल्कि दर्शनशास्त्र पर चर्चा करता रहता था और विशेष रूप से एक बात पर ध्यान केंद्रित करता था: मन शरीर की संवेदनाओं में कैसे भाग ले सकता है और फिर भी अपनी शांति बनाए रख सकता है और अपने कल्याण पर ध्यान केंद्रित कर सकता है। न ही मैंने अपने डॉक्टरों को बड़प्पन दिखाने दिया। मैं अपना जीवन उसी तरह जीता रहा जैसे जीना चाहिए।”
ठीक वैसे ही। बीमारी में—या किसी भी अन्य स्थिति में।
चाहे कुछ भी हो जाए, दर्शनशास्त्र को न छोड़ना; सनकी और अज्ञानी लोगों के साथ शब्दों का प्रयोग न करना—ये किसी भी दार्शनिक के लिए अच्छे नियम हैं।

आप जो कर रहे हैं और जिसके साथ कर रहे हैं, उस पर ध्यान केंद्रित करें।

42. जब आप किसी दूसरे व्यक्ति की बेशर्मी का सामना करें, तो अपने आप से यह प्रश्न पूछें: क्या बेशर्मी के बिना दुनिया संभव है? नहीं।
तो फिर असंभव की अपेक्षा मत करो। दुनिया में निर्लज्ज लोग तो होते ही हैं। यह उनमें से एक है।
यही बात दुष्ट, अविश्वसनीय या किसी अन्य दोष वाले व्यक्ति पर भी लागू होती है। यह याद रखना कि पूरा वर्ग अस्तित्व में है, आपको उसके सदस्यों के प्रति अधिक सहनशील बनाएगा।
एक और महत्वपूर्ण बात ध्यान में रखने योग्य है: प्रकृति ने हमें उस दोष का प्रतिकार करने के लिए कौन से गुण दिए हैं? निर्दयता के प्रतिकार के रूप में, प्रकृति ने हमें दयालुता प्रदान की है। और अन्य दोषों को संतुलित करने के लिए अन्य गुण भी दिए हैं।
और जब दूसरे लोग गलत रास्ते पर चले जाते हैं, तो आप हमेशा उन्हें सही राह पर लाने की कोशिश कर सकते हैं, क्योंकि हर गलत काम करने वाला कुछ न कुछ गलत कर रहा होता है—कुछ न कुछ गलत तरीके से कर रहा होता है।
और इससे आपको क्या नुकसान होता है? आप पाएंगे कि जिन लोगों से आप नाराज़ हैं, उनमें से किसी ने भी ऐसा कुछ नहीं किया जिससे आपके मन को ठेस पहुंचे। लेकिन "नुकसान" या "चोट" का मतलब बस इतना ही है। हां, असभ्य लोग असभ्य हरकतें करते हैं। इसमें अजीब या अनसुनी बात क्या है? क्या आपको खुद को दोष नहीं देना चाहिए—कि आपने यह अनुमान नहीं लगाया कि वे ऐसा व्यवहार करेंगे? बुद्धि ने आपको यह देखने का साधन दिया—कि कोई व्यक्ति एक निश्चित

तरीके से व्यवहार करेगा—लेकिन आपने ध्यान नहीं दिया। और अब आप हैरान हैं कि उसने ऐसा कर दिया। इसलिए जब आप किसी को "भरोसेमंद नहीं" या "कृतघ्न" कहते हैं, तो दोष खुद पर डालें। गलती आपकी थी। यह मानकर कि ऐसे गुणों वाले व्यक्ति को आपके भरोसे के लायक समझा गया। या उनका एहसान करके बदले में कुछ उम्मीद करके, बजाय इसके कि आप उस काम से ही इनाम की उम्मीद करें। किसी की मदद करने से आप और क्या उम्मीद कर रहे थे? क्या इतना काफी नहीं है कि आपने वही किया जो आपकी प्रकृति की मांग है? क्या आप इसके लिए भी वेतन चाहते हैं? मानो आपकी आँखें देखने के लिए या आपके पैर चलने के लिए कोई इनाम चाहते हों। यही तो उनका काम है। वे अपना काम करके अपनी ज़िम्मेदारी निभा रहे हैं। जबकि मनुष्य दूसरों की मदद करने के लिए बने हैं। और जब हम दूसरों की मदद करते हैं—या उन्हें कुछ करने में मदद करते हैं—तो हम वही कर रहे होते हैं जिसके लिए हम बने हैं। हम अपनी ज़िम्मेदारी निभा रहे होते हैं।

□□□□□□ 10

1. मेरी आत्मा को:
क्या आप कभी अच्छाई प्राप्त कर पाएंगे? क्या आप कभी सरल, पूर्ण और सहज हो पाएंगे—ठीक वैसे ही जैसे आपका शरीर, जो आपको धारण करता है? क्या आप जानते हैं कि स्नेही और प्रेममय स्वभाव कैसा होता है? क्या आप कभी तृप्त हो पाएंगे, क्या आप कभी इच्छाओं को त्याग पाएंगे—लोगों और वस्तुओं के लिए लालसा और लालसा, या उनके आनंद के लिए अधिक समय की चाहत, या किसी अन्य स्थान या देश के लिए — "अधिक समशीतोष्ण जलवायु" के लिए, या ऐसे लोगों के लिए जिनके साथ आसानी से तालमेल बिठाया जा सके? और इसके बजाय, जो आपके पास है उससे संतुष्ट रहें, और वर्तमान को स्वीकार करें—पूर्णतम रूप में। और स्वयं को विश्वास दिलाएं कि सब कुछ ईश्वर का उपहार है, कि चीजें अच्छी हैं और हमेशा अच्छी रहेंगी, चाहे वे जो भी निर्णय लें और उस परिपूर्ण सत्ता के संरक्षण के लिए जो भी योजना बनाएं—अच्छा, न्यायपूर्ण और सुंदर, जो सभी चीजों का सृजन करता है, उन्हें जोड़ता और आलिंगन करता है, और उनके अलग-अलग टुकड़ों को एकत्रित करके उनके समान और अधिक बनाता है।

क्या आप कभी एक साथी नागरिक के रूप में देवताओं और मनुष्यों के साथ खड़े होकर, किसी को दोष न देते हुए, किसी की निंदा के पात्र न होते हुए, अपना पक्ष रखेंगे?

2. प्रकृति की मांगों पर ध्यान केंद्रित करें, मानो आप केवल उसी से निर्देशित हों। फिर वही करें और उसे स्वीकार करें, अन्यथा एक सजीव प्राणी के रूप में आपका स्वभाव उससे दूषित हो जाएगा।
फिर उस प्रकृति की मांगों पर ध्यान केंद्रित करें और उसे भी स्वीकार करें—जब तक कि इससे एक तर्कसंगत प्राणी के रूप में आपकी प्रकृति का अपमान न हो।
और, बेशक, "तर्कसंगत" का अर्थ "नागरिक" भी होता है।
इन दिशा-निर्देशों का पालन करें और किसी अन्य चीज़ पर समय बर्बाद न करें।

3. जो कुछ भी घटित होता है, वह या तो सहनीय होता है या नहीं।
अगर इसे सहा जा सकता है, तो सह लो। शिकायत करना बंद करो।
अगर यह असहनीय है... तो शिकायत करना बंद करो। तुम्हारा विनाश ही इसका अंत होगा।
बस याद रखें: आप किसी भी ऐसी चीज को सहन कर सकते हैं जिसे आपका मन सहन करने योग्य बना सकता है, बशर्ते आप उसे अपने हित में समझें।
आपके हित में, या आपके स्वभाव में।

4. अगर उन्होंने कोई गलती की है, तो उन्हें विनम्रता से सुधारें और उन्हें बताएं कि उन्होंने कहाँ गलती की है। अगर आप ऐसा नहीं कर सकते, तो दोष आपका है। या फिर किसी का नहीं।

5. आपके साथ जो कुछ भी घटित होता है, वह समय की शुरुआत से ही होना तय था। भाग्य के उलझे हुए धागों ने इन दोनों को एक साथ बुन दिया है: आपका अपना अस्तित्व और आपके साथ घटित होने वाली घटनाएँ।

6. चाहे परमाणु हों या प्रकृति, सबसे पहली बात जो कही जानी चाहिए वह यह है: मैं प्रकृति द्वारा नियंत्रित संसार का एक हिस्सा हूँ। दूसरी बात: मेरा अन्य समान हिस्सों के साथ संबंध है। और इसे ध्यान में रखते हुए, एक हिस्से के रूप में मुझे उस बात की शिकायत करने का कोई अधिकार नहीं है जो मुझे संपूर्ण द्वारा सौंपी गई है। क्योंकि जो संपूर्ण को लाभ पहुँचाता है वह हिस्सों को हानि नहीं पहुँचा सकता, और संपूर्ण ऐसा कुछ भी नहीं करता जिससे उसे लाभ न हो। यह एक ऐसा गुण है जो सभी प्रकृतियों में समान है, लेकिन संसार की प्रकृति एक दूसरे गुण से भी परिभाषित होती है: कोई भी बाहरी शक्ति इसे स्वयं को हानि पहुँचाने के लिए विवश नहीं कर सकती।
अतः, जिस समग्रता का मैं हिस्सा हूँ, उसे ध्यान में रखते हुए, मैं जो भी घटित होगा उसे स्वीकार करूँगा। और अन्य घटकों से अपने संबंध के कारण, मैं स्वार्थपूर्ण कार्य नहीं करूँगा, बल्कि उनसे जुड़ने का लक्ष्य रखूँगा, अपने प्रत्येक कार्य को हम सभी के हित में निर्देशित करूँगा और जो हित में नहीं है उससे बचूँगा। यदि मैं ऐसा करूँ, तो मेरा जीवन सुचारू रूप से चलेगा। जैसा कि आप एक नागरिक के जीवन से अपेक्षा कर सकते हैं—एक ऐसा नागरिक जिसके कार्य उसके साथी नागरिकों की सेवा करते हैं, और जो समुदाय के आदेश का पालन करता है।

7. संपूर्ण संरचना अपने-अपने भागों से बनी होती है, जिनका विनाश अपरिहार्य है (यहाँ "विनाश" का अर्थ रूपांतरण है)। यदि यह प्रक्रिया भागों के लिए हानिकारक और अपरिहार्य है, तो यह समझना कठिन है कि संपूर्ण संरचना सुचारू रूप से कैसे चल सकती है, जबकि इसके भाग एक अवस्था से दूसरी अवस्था में बदलते रहते हैं, और ये सभी अलग-अलग तरीकों से नष्ट होने के लिए ही बने हैं। क्या प्रकृति जानबूझकर अपने घटकों को हानि पहुँचाती है और उन्हें इसके प्रति संवेदनशील बनाती है—वास्तव में, इसके लिए पूर्वनियोजित करती है? या क्या वह जो कुछ हो रहा है उससे अनभिज्ञ है? दोनों में से कोई भी बात तर्कसंगत नहीं लगती। लेकिन मान लीजिए कि हम "प्रकृति" को दरकिनार कर इन चीजों को अंतर्निहित गुणों के आधार पर समझाते हैं। तब भी यह कहना बेतुका होगा कि संसार की व्यक्तिगत वस्तुएँ स्वाभाविक रूप से परिवर्तन के लिए प्रवृत्त हैं, और साथ ही साथ इस पर आश्चर्य करना या शिकायत करना—इस आधार पर कि यह "प्रकृति के विपरीत" हो रहा है। और विशेष रूप से तब जब वस्तुएँ अपनी मूल अवस्था में लौट आती हैं। क्योंकि हमारे तत्व या तो बस बिखरे हुए हैं, या एक प्रकार के गुरुत्वाकर्षण के अधीन हैं—ठोस भाग पृथ्वी की ओर खिंचे चले जाते हैं, और सूक्ष्म भाग वायु में समा जाते हैं, जब तक कि वे सार्वभौमिक चेतना में समाहित नहीं हो जाते—जो समय-समय पर प्रज्वलित होती है, या निरंतर परिवर्तन के माध्यम से नवीनीकृत होती रहती है।
और यह भी मत सोचो कि वे तत्व—ठोस और सूक्ष्म—जन्म से ही हमारे साथ हैं। उनका आगमन कल या परसों हुआ है—हमारे द्वारा खाए गए भोजन और सांस ली गई हवा के माध्यम से।

और यही बदलता है—न कि वह व्यक्ति जिसे आपकी माँ ने जन्म दिया है।
लेकिन अगर आप अपनी व्यक्तिगत पहचान की भावना के माध्यम से इससे अटूट रूप से जुड़े हुए हैं?
हम यहां उस बारे में बात नहीं कर रहे हैं।

8. अपने लिए विशेषण: ईमानदार। विनम्र। स्पष्टवादी। समझदार।
सहयोगी। निस्वार्थ।
इन्हें दूसरों से बदलने की कोशिश न करें।
और अगर आप उन्हें खो देते हैं, तो उन्हें वापस पाने के लिए प्रयास करें।
ध्यान रखें कि "समझदारी" का अर्थ है हर चीज को, उसके वास्तविक स्वरूप में समझना। और मूल विचार को न खोना।
और "सहयोग" का अर्थ है प्रकृति द्वारा आपको सौंपी गई चीज़ को स्वीकार करना—उसे स्वेच्छा से स्वीकार करना।
और "निस्वार्थता" का अर्थ है कि बुद्धि को शरीर की सभी इच्छाओं से ऊपर उठना चाहिए—चाहे वे कितनी भी कठोर हों या कोमल। प्रसिद्धि से ऊपर, मृत्यु से ऊपर, और इनसे मिलती-जुलती हर चीज से ऊपर उठना चाहिए।
अगर आप इन उपाधियों पर अपना दावा कायम रखते हैं—इस बात की परवाह किए बिना कि दूसरे आपको ये उपाधियाँ देते हैं या नहीं—तो आप एक नए इंसान बन जाएँगे, एक नया जीवन जिएँगे। वही इंसान बने रहना—जिस जीवन को आप जी रहे हैं, उससे लगातार चोट और अपमान सहते रहना—समझ से परे होना और जीवन से ज़रूरत से ज़्यादा लगाव रखना है। ठीक वैसे ही जैसे खेलों में लड़ने वाले जानवर—आधे टुकड़े-

टुकड़े हो चुके, खून से लथपथ, फिर भी कल तक इंतज़ार करने की गुहार लगाते हैं... ताकि फिर से काटे और नोचे जाएँ।
तो, इन कुछ विशेषणों को मार्गदर्शक मानकर अपनी यात्रा शुरू करें। और यदि संभव हो तो स्थिर मार्ग पर चलें। मानो कोई प्रवासी सुखी द्वीपों की ओर जा रहा हो। और यदि आप स्वयं को भटकता हुआ महसूस करें—जैसे आपने अपना नियंत्रण खो दिया हो—तो अच्छे की आशा रखें और ऐसी जगह ठहरें जहाँ आप उसे पुनः प्राप्त कर सकें। या फिर जीवन को पूरी तरह से त्याग दें, क्रोध में नहीं, बल्कि सहजता से, सीधे-सादे ढंग से, बिना अहंकार के, इस ज्ञान के साथ कि आपने अपने जीवन में कम से कम इतना तो कर लिया है।
और जब आप इन विशेषणों को ध्यान में रखने का प्रयास करें, तो देवताओं को भी ध्यान में रखना आपके लिए बहुत सहायक होगा। वे चापलूसी नहीं चाहते, बल्कि चाहते हैं कि तर्कसंगत प्राणी उनके समान हों। अंजीर वही करें जो अंजीर को करना चाहिए—और कुत्ते, मधुमक्खियाँ... और मनुष्य भी।

9. नाटकीयता, युद्ध और भ्रम। आलस्य और चापलूसी। हर दिन वे आपके उन पवित्र सिद्धांतों को मिटा देते हैं—जिनके बारे में आप अनमने ढंग से दिवास्वप्न देखते हैं, या जिन्हें आप यूँ ही अनदेखा कर देते हैं।
आपके कार्यों और धारणाओं का लक्ष्य होना चाहिए:

• व्यावहारिक उद्देश्यों की पूर्ति में
• विचार-विमर्श के दौरान
• समझ पर आधारित विश्वास बनाए रखने में। एक सहज विश्वास—जो सबके सामने होते हुए भी छिपा रहता है।

आप कब स्वयं को सरलता का आनंद लेने देंगे? गंभीरता का? या व्यक्तिगत चीजों को समझने का—उनकी प्रकृति और सार, दुनिया में उनका स्थान, उनका जीवनकाल, उनकी संरचना, कौन उन्हें धारण कर सकता है, वे किसे देने और किससे लेने के लिए हैं?

10. मकड़ियाँ मक्खियाँ पकड़ने पर गर्व करती हैं, मनुष्य खरगोश पकड़ने पर, मछली जाल में, सूअर, भालू, सरमाटियन...
आपराधिक मनोविज्ञान।

11. वे सब एक दूसरे में कैसे परिवर्तित होते हैं—इस बात को देखने की क्षमता प्राप्त करें। इसका निरंतर अभ्यास करें; इसका उपयोग स्वयं को प्रशिक्षित करने के लिए करें। आध्यात्मिक विकास के लिए इससे बेहतर कुछ नहीं है।

11 क. उन्होंने अपने शरीर का त्याग कर दिया है और यह जानते हुए कि एक दिन उन्हें मानवजाति को छोड़कर सब कुछ पीछे छोड़ना होगा, उन्होंने अपने सभी कार्यों में न्याय की सेवा और प्रकृति की सेवा के लिए स्वयं को समर्पित कर दिया है। लोग उनके बारे में क्या कहते हैं या क्या सोचते हैं, या वे उनके साथ कैसा व्यवहार करते हैं, इसकी उन्हें कोई चिंता नहीं है। केवल दो प्रश्न: क्या वे जो अभी कर रहे हैं वह सही है? क्या वे अपने कार्य को स्वीकार करते हैं और उसका स्वागत करते हैं? उन्होंने अन्य सभी व्यवसाय, अन्य सभी कार्य त्याग दिए हैं। वे केवल एक सीधे मार्ग पर चलना चाहते हैं—ईश्वर तक, कानून के मार्ग से।

12. ये सब अंदाज़ा लगाने की क्या ज़रूरत है? आपको पता है कि क्या करना है। अगर आपको रास्ता दिख रहा है, तो उस पर चलें। बिना पीछे मुड़े, खुशी-खुशी। अगर नहीं, तो रुकें और जितना हो सके, सबसे अच्छी सलाह लें। अगर कोई भी बाधा आए, तो आगे बढ़ते रहें, अपने पास मौजूद संसाधनों का सदुपयोग करें, और जो सही लगे, उसी पर टिके रहें। (यही सबसे अच्छा लक्ष्य है जिसे हासिल करना चाहिए, और यही वो लक्ष्य है जिसे हम असफल होने पर खो देते हैं।)

12 क. सभी चीजों में लोगो का पालन करना एक ही समय में आरामदेह और ऊर्जावान, आनंदित और गंभीर होना है।

13. जब आप जागें, तो खुद से पूछें:
क्या इससे आपको कोई फर्क पड़ता है कि सही काम करने के लिए दूसरे लोग आपको दोषी ठहराते हैं?
इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।
क्या आप भूल गए हैं कि जो लोग दूसरों की इतनी ज़ोर-शोर से तारीफ़ या निंदा करते हैं, वे सोते और खाते समय कैसे होते हैं? क्या आप उनका व्यवहार, उनके डर, उनकी इच्छाएँ, उनकी चोरियाँ और अत्याचार भूल गए हैं—शारीरिक नहीं, बल्कि वे जो उनके भीतर की सर्वोच्च भावना से प्रेरित होकर किए जाते हैं? वह भावना जो जब चाहे, वफ़ादारी, विनम्रता, सच्चाई, व्यवस्था और खुशहाली पैदा करती है।

14. प्रकृति देती भी है और लेती भी है। समझदार और विनम्र स्वभाव वाला कोई भी व्यक्ति उससे कहेगा, "अपनी इच्छा अनुसार दो और लो," यह अवज्ञा से नहीं, बल्कि आज्ञाकारिता और सद्भावना से कहेगा।

15. बहुत कम समय बचा है। ऐसे जियो जैसे अकेले हो—जंगल में। यहाँ और वहाँ में कोई अंतर नहीं: जिस शहर में तुम रहते हो वही दुनिया है।
लोगों को किसी को स्वाभाविक रूप से जीते हुए देखने दो, और उन्हें इसका अर्थ समझने दो। अगर वे इसे बर्दाश्त नहीं कर सकते, तो उन्हें उसे मार डालने दो। (इस तरह जीने से तो बेहतर है।)

16. अच्छे आदमी के बारे में बात करना बंद करो, और खुद एक अच्छा आदमी बनो।

17. समय और स्थान की निरंतर जागरूकता, हमारे आसपास की वस्तुओं के आकार और जीवनकाल की जागरूकता। अनंत अंतरिक्ष में एक अंगूर का बीज। अनंत काल के विरुद्ध एक कॉर्कस्क्रू का आधा घुमाव।

18. ध्यान रखें कि अस्तित्व में मौजूद हर चीज किनारों से पहले से ही कमजोर हो रही है और संक्रमण में है, विखंडन और सड़न के अधीन है।
या फिर यह कि हर चीज मरने के लिए ही पैदा हुई है।

19. वे खाते, सोते, मैथुन करते, मल त्याग करते और बाकी सब कामों में कैसा व्यवहार करते हैं। फिर जब वे आदेश देते हैं, प्रसन्न होते हैं, या क्रोधित होकर ऊपर से गरजते हैं। और फिर भी, ज़रा उन बातों पर विचार कीजिए जिन्हें उन्होंने कुछ क्षण पहले स्वीकार किया था, और उसके कारणों पर—और उन बातों पर भी जिन्हें वे बहुत जल्द फिर से स्वीकार करेंगे।

20. हममें से प्रत्येक को प्रकृति से जो कुछ भी मिलता है, उसकी आवश्यकता होती है, जब प्रकृति उसे देती है।

21. “धरती बारिश के लिए तरसती है, आकाश भी तरसता है…” और संसार आने वाले समय में जो कुछ भी बनेगा, उसे सृजित करने के लिए तरसता है। मैं उससे कहता हूँ, “मैं तुम्हारी इस तरस में भागीदार हूँ।” (और क्या "होने की संभावना" से हमारा यही मतलब नहीं है?)

22. संभावनाएं:

i. जीवन जीते रहना (अब तक तो आपको इसकी आदत हो जानी चाहिए)
ii. इसे समाप्त करने के लिए (आखिरकार, यह आपकी पसंद थी)
iii. (अपने दायित्वों को पूरा करने के बाद) मर जाना

यही एकमात्र विकल्प हैं। आशावादी होने का कारण है।

23. हमेशा याद रखो कि “यह एक खाली मैदान से अलग नहीं है,” और इसमें जो कुछ भी है, वह पहाड़ की चोटी पर, समुद्र तट पर, या कहीं भी वैसा ही है। प्लेटो ने इसका सार इस प्रकार समझाया है: “पहाड़ों में भेड़-बकरियों का बाड़ा बनाना और बकरियों या भेड़ों का दूध दुहना।”

24. मेरा मन। यह क्या है? मैं इससे क्या बना रहा हूँ? मैं इसका उपयोग किस लिए कर रहा हूँ?

क्या यह विचारों से रहित है?
अपने आस-पास के लोगों से अलग-थलग और कटा हुआ?
क्या वह मांस में समाहित होकर उसमें विलीन हो गया है, ताकि वह उसकी इच्छाओं को साझा कर सके?

25. जब कोई दास अपने स्वामी से भाग जाता है, तो हम उसे भगोड़ा दास कहते हैं। परन्तु प्रकृति का नियम भी स्वामी है, और उसका उल्लंघन करना भगोड़ा बन जाना है।
दुःख, क्रोध या भय का अनुभव करना, सर्वव्यापी सत्ता के आदेश से बचने का प्रयास है, चाहे वह वर्तमान में हो, अतीत में हो या भविष्य में। और वह सत्ता कानून है, जो हममें से प्रत्येक के साथ घटित होने वाली घटनाओं को नियंत्रित करती है। दुःख, क्रोध या भय का अनुभव करना, न्याय से भागने वाले भगोड़े बनने के समान है।

26. वह अपने शुक्राणु त्यागता है और चला जाता है। फिर कोई ऐसी शक्ति जो उसकी नहीं है, उसे ग्रहण करती है और अपना काम शुरू करती है, और एक बच्चे को जन्म देती है।
यह... उससे?
या:
वह भोजन को अपने गले से नीचे उतारता है। और फिर एक ऐसी शक्ति जो उसकी नहीं है, उसे ग्रहण करती है और संवेदनाओं, इच्छाओं, दैनिक जीवन, शारीरिक शक्ति और इसके अलावा भी बहुत कुछ उत्पन्न करती है।
इन चुपचाप घटित होती चीजों को देखना और उन्हें संचालित करने वाली शक्ति को समझना। जैसे हम चीजों को धकेलने और खींचने वाली

शक्ति को देखते हैं। अपनी आंखों से नहीं, लेकिन उतनी ही स्पष्टता से।

27. इस बात को निरंतर ध्यान में रखें कि यह सब पहले भी हो चुका है। और फिर से होगा—शुरू से अंत तक वही कथानक, वही प्रस्तुति।
उन्हें अपने मन में वैसे ही चित्रित करें जैसे आप उन्हें अनुभव या इतिहास से जानते हैं: हैड्रियन का दरबार, एंटोनिनस का दरबार। फिलिप, सिकंदर, क्रोएसस के दरबार। सब कुछ बिल्कुल एक जैसा। केवल लोग अलग हैं।

28. जो लोग आहत और आक्रोश महसूस करते हैं: उनकी कल्पना बलि में मौजूद सूअर के रूप में करें, जो पूरे रास्ते लात मारता और चीखता रहता है।
जैसे कोई अकेला आदमी अपने बिस्तर पर लेटा हुआ, हमें बांधने वाली जंजीरों पर चुपचाप रो रहा हो।
हर चीज को अधीन होना पड़ता है। लेकिन ऐसा स्वेच्छा से केवल तर्कसंगत प्राणी ही कर सकते हैं।

29. आप जो भी कर रहे हैं उसे एक पल के लिए रोकें और खुद से पूछें: क्या मैं मृत्यु से इसलिए डरता हूँ क्योंकि मैं अब यह नहीं कर पाऊँगा?

30. जब लोगों का बुरा व्यवहार दिखे, तो पलटकर खुद से पूछें कि आपने ऐसा व्यवहार कब किया था। कब आपने पैसे को अच्छाई, आनंद या सामाजिक प्रतिष्ठा समझा था। जैसे ही आप यह समझ जाएंगे कि

उन्होंने मजबूरी में ऐसा किया (वे और क्या कर सकते थे?), आपका गुस्सा शांत हो जाएगा।
या हो सके तो उस बाध्यता को दूर कर दें।

31. जब आप सत्यरोन को देखें, तो सुकरात, या यूटीचेस, या हाइमेन को देखें।
जब आप यूफ्रेट्स नदी को देखें, तो यूटिचियन या सिल्वानस को देखें।
एल्सीफ्रॉन के साथ, ट्रोपेओफोरस देखें।
जब आप ज़ेनोफ़ोन को देखें, तो क्रिटो या सेवेरस को भी ध्यान में रखें।
जब आप खुद को देखें, तो आपको किसी भी सम्राट की झलक दिखाई दे।
और यही बात बाकी सब पर भी लागू होती है। फिर ज़रा इस बात पर गौर करें: वे अब कहाँ हैं?
कहीं नहीं... या कहीं भी।
इस तरह आपको मानव जीवन का असली रूप दिखाई देगा। धुआँ। कुछ नहीं। खासकर तब जब आपको याद आएगा कि एक बार चीजें बदल गईं तो वे आने वाले अनंत वर्षों तक अस्तित्वहीन हो जाती हैं।
तो फिर इतनी उथल-पुथल क्यों? अपने छोटे से जीवन को सही ढंग से जीना ही क्या काफी नहीं है?
जिस कच्चे माल की आपको कमी खल रही है, जिन अवसरों की आपको कमी खल रही है...! यह सब प्रशिक्षण के सिवा और कुछ नहीं है—आपके तर्क को निखारने का प्रशिक्षण, जीवन का सटीक और वैज्ञानिक अवलोकन। इसलिए इसे तब तक जारी रखें, जब तक यह पूरी तरह से पच न जाए। जैसे एक मजबूत पेट जो कुछ भी खाता है उसे पचा लेता है। जैसे धधकती आग पर आप जो कुछ भी डालते हैं, वह उसे प्रज्वलित कर देता है।

32. कोई भी सच्चाई से यह नहीं कह सकता कि आप सीधे-सादे या ईमानदार व्यक्ति नहीं हैं। जो कोई भी ऐसा सोचता है, वह झूठ पर विश्वास कर रहा है। सारी ज़िम्मेदारी आपकी है; कोई भी आपको ईमानदार या सीधे-सादे होने से नहीं रोक सकता। बस यह तय कर लें कि अगर आप ऐसे नहीं हैं तो जीना छोड़ देंगे। यह सिद्धांत के विरुद्ध होगा।

33. हम जिस पदार्थ से बने हैं, उसे देखते हुए, हम सबसे समझदारी भरा काम या बात क्या कर सकते हैं? चाहे जो भी हो, आप उसे कर या कह सकते हैं। यह दिखावा न करें कि कोई चीज आपको रोक रही है।
जब तक आपको वही आनंद नहीं मिलता जो एक सुखवादी को आत्म-भोग से मिलता है—केवल परिस्थितियों के अनुसार, चाहे वे स्वाभाविक हों या आकस्मिक—मनुष्यों के लिए उचित कार्य करने से—तब तक आप शिकायत करना बंद नहीं करेंगे। "आनंद" का अर्थ है अपनी प्रकृति की अपेक्षा यथासंभव करना। और आप यह कहीं भी कर सकते हैं। यह विशेषाधिकार किसी सिलेंडर को नहीं दिया गया है—कि वह अपनी क्रिया स्वयं निर्धारित कर सके। न ही पानी को, न आग को, न ही प्रकृति द्वारा नियंत्रित किसी अन्य वस्तु को, या किसी तर्कहीन आत्मा द्वारा नियंत्रित वस्तुओं को। बहुत सी चीजें उन्हें रोकती हैं और उनके मार्ग में बाधा डालती हैं। लेकिन बुद्धि और तर्क अपने जन्मजात सामर्थ्य या इच्छाशक्ति के बल पर अपने मार्ग में आने वाली किसी भी बाधा को पार कर सकते हैं। इस बात पर ध्यान दें कि वे कितनी सहजता से ऐसा करते हैं—वह सहजता जिससे तर्क सभी चीजों से होकर गुजरता है, जैसे आग ऊपर की ओर उठती है या पत्थर धरती पर गिरता है, जैसे सिलेंडर ढलान पर लुढ़कता है।

बस इतना ही काफी है। बाकी सभी बाधाएं या तो निर्जीव शरीर को प्रभावित करती हैं, या उनमें किसी चीज को हिलाने या नुकसान पहुंचाने की शक्ति नहीं होती, जब तक कि गलत धारणा हावी न हो जाए या आत्म-बोध स्वेच्छा से आत्मसमर्पण न कर दे। अन्यथा, जिन्हें वे रोकती हैं, वे तुरंत ही उनके द्वारा पतित हो जाएंगे। अन्य सभी प्राणियों में, जब उनके साथ कुछ बुरा होता है, तो वह उन्हें और भी बदतर बना देता है। जबकि यहां व्यक्ति इससे सुधरता है (अगर मैं इसे इस तरह कहूँ) - और हम उसकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया के लिए उसकी प्रशंसा करते हैं।
और याद रखें कि प्रकृति के किसी भी नागरिक को केवल वही चीज़ नुकसान पहुँचा सकती है जो उस शहर को नुकसान पहुँचाती है जिससे वह संबंधित है। और उस शहर को केवल वही चीज़ नुकसान पहुँचा सकती है जो उसके कानून को नुकसान पहुँचाती है। और ऐसा कोई तथाकथित दुर्भाग्य नहीं है जो ऐसा कर सके। जब तक कानून सुरक्षित है, तब तक शहर और नागरिक दोनों सुरक्षित हैं।

34. यदि आपने स्वयं को सत्य के सिद्धांतों में पूरी तरह से लीन कर लिया है, तो सबसे संक्षिप्त, सबसे आकस्मिक अनुस्मारक भी सभी भय और पीड़ा को दूर करने के लिए पर्याप्त है:

... पत्तियाँ जो हवा
पृथ्वी की ओर अग्रसर; मनुष्य की पीढ़ियाँ ऐसी ही होती हैं।

आपके बच्चे, पत्ते।

पत्तियां वफादारी से तालियां बजाती हैं और आपकी प्रशंसा करती हैं, या फिर पलटकर सुरक्षित दूरी से शाप देती हैं, उपहास करती हैं और मजाक उड़ाती हैं।
पत्तियों द्वारा सौंपी गई एक गौरवशाली प्रतिष्ठा।
ये सभी वसंत ऋतु में उगते हैं—और हवा इन्हें उड़ा ले जाती है।
और पेड़ इनकी जगह नए पौधे उगा देता है।
हममें से किसी के पास ज्यादा समय नहीं है। फिर भी तुम ऐसे व्यवहार करते हो मानो सब कुछ शाश्वत हो—जिस तरह से तुम उनसे डरते हो और उनकी लालसा करते हो।
कुछ ही देर में अंधेरा छा गया। और जिसने भी तुम्हें दफनाया, उसने भी बारी-बारी से शोक मनाया।

35. एक स्वस्थ आंख को वह सब कुछ दिखना चाहिए जो देखा जा सकता है और यह नहीं कहना चाहिए, "नहीं! बहुत तेज रोशनी है!" (जो कि नेत्र रोग का एक लक्षण है)।
एक स्वस्थ श्रवण या गंध इंद्रिय को किसी भी ध्वनि या गंध के लिए तैयार रहना चाहिए; एक स्वस्थ पेट को सभी खाद्य पदार्थों के प्रति एक समान प्रतिक्रिया देनी चाहिए, जैसे चक्की किसी पदार्थ को पीसती है।
इसी प्रकार, एक स्वस्थ मन को हर स्थिति के लिए तैयार रहना चाहिए। वह मन जो बार-बार पूछता रहता है, "क्या मेरे बच्चे ठीक हैं?" या "हर किसी को मुझे स्वीकार करना ही होगा", वह उन आँखों के समान है जो केवल फीके रंग ही सहन कर सकती हैं, या उन दाँतों के समान है जो केवल दलिया ही खा सकते हैं।

36. इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने कितना अच्छा जीवन जिया है। फिर भी ऐसे लोग होंगे जो बिस्तर के आसपास खड़े होकर इस दुखद घटना का स्वागत करेंगे।
यहां तक कि बुद्धिमान और अच्छे लोगों के साथ भी। क्या कोई ऐसा नहीं होगा जो सोचेगा, "आखिरकार! उस पुराने शिक्षक से छुटकारा मिल गया। भले ही उसने कभी कुछ कहा न हो, लेकिन ऐसा लगता था मानो वह हमेशा आपका आकलन कर रहा हो।" और यह तो एक अच्छे इंसान के लिए है। आपमें ऐसे कितने गुण हैं जिनके कारण बहुत से लोग आपसे छुटकारा पाकर खुश होंगे?
जब समय आएगा, तो इस बात को याद रखना। अगर तुम खुद से कह सको, "मैं इस तरह की जिंदगी छोड़कर जा रहा हूँ, तो तुम्हें जाने में कम हिचकिचाहट होगी। मेरे आस-पास के लोग भी, जिनके लिए मैंने इतना समय संघर्ष करने, प्रार्थना करने और परवाह करने में बिताया—वे भी चाहते हैं कि मैं चला जाऊँ, इस उम्मीद में कि इससे उनकी जिंदगी आसान हो जाएगी। भला कोई यहाँ और अधिक समय कैसे बिता सकता है?"
फिर भी, उनसे नाराज़ होकर मत जाइए। अपने स्वभाव के अनुरूप रहिए: स्नेही, सहानुभूतिशील और दयालु। ऐसा महसूस न कीजिए जैसे आप जीवन से विदा हो रहे हों। बल्कि, जिस प्रकार किसी की मृत्यु शांतिपूर्वक होती है, जिस प्रकार आत्मा शरीर से मुक्त होती है— उसी प्रकार आपको उन्हें विदा करना चाहिए। प्रकृति ने ही आपको उनसे जोड़ा था—जिसने बंधन को बांधा था। और अब प्रकृति ही आपको इस बंधन से मुक्त कर रही है।
मैं अपने आसपास के लोगों से मुक्त हो गया हूँ। मेरी इच्छा के विरुद्ध नहीं, बल्कि बिना किसी प्रतिरोध के।

कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिनकी प्रकृति को आवश्यकता होती है। और यह उनमें से एक है।

37. सभी कार्यों के बारे में यह पूछना सीखें, "वे ऐसा क्यों कर रहे हैं?"
शुरुआत खुद से करें।

38. याद रखो कि जो सब कुछ नियंत्रित करता है, वह हमारे भीतर ही है — हमसे छिपा हुआ। वह है वाणी, वह है जीवन, वह है व्यक्ति। बाकी सब को उसका हिस्सा मत समझो—वह त्वचा जो उसे धारण करती है, और उससे जुड़े अंग। ये सब औजार हैं—जैसे बढ़ई की कुल्हाड़ी, लेकिन फर्क सिर्फ इतना है कि ये जन्म से ही हमसे जुड़े होते हैं, और इन्हें चलाने और स्थिर रखने वाले अंग के बिना इनका कोई उपयोग नहीं है, ठीक वैसे ही जैसे बुनकर की शटल, लेखक की पेंसिल, या ड्राइवर का चाबुक।

□□□□□□ 11

1. तर्कसंगत आत्मा की विशेषताएं:
आत्म-बोध, आत्म-परीक्षण और स्वयं को अपनी इच्छानुसार कुछ भी बनाने की शक्ति।
यह अपनी फसल खुद काटता है, पौधों (और एक अलग तरीके से, जानवरों) के विपरीत, जिनकी उपज दूसरों द्वारा एकत्र की जाती है।
यह अपने लक्ष्य तक पहुँच जाता है, चाहे इसकी जीवन अवधि की सीमा कहीं भी निर्धारित हो। यह नृत्य और रंगमंच जैसी कलाओं की तरह नहीं है, जहाँ बीच में रुकने पर प्रदर्शन अधूरा रह जाता है, बल्कि किसी भी बिंदु पर—चाहे आप कोई भी बिंदु चुनें—यह अपना उद्देश्य पूरा कर चुका होता है, अपना काम पूरी तरह से संपन्न कर चुका होता है। ताकि यह कह सके, "मुझे वह मिल गया जिसके लिए मैं आया था।"
यह दुनिया और उसके आसपास के खालीपन का सर्वेक्षण करता है, और जिस तरह से यह बनी है, उसका अध्ययन करता है। यह समय की अनंतता में उतरकर दुनिया के आवधिक जन्म और पुनर्जन्मों की समझ और ज्ञान का विस्तार करता है। यह जानता है कि हमारे बाद आने वाले

लोग कुछ भी अलग नहीं देखेंगे, कि हमसे पहले आने वालों ने भी उतना ही देखा जितना हम देखते हैं, और यह कि चालीस वर्ष का कोई भी व्यक्ति, जिसकी आंखें हैं, उसने अतीत और भविष्य दोनों को एक समान रूप से देखा है।
तर्कसंगत आत्मा की एक और विशेषता:
पड़ोसियों के प्रति स्नेह। सत्यनिष्ठा। विनम्रता। किसी भी चीज़ को स्वयं से ऊपर न रखना—जो कि कानून का भी एक गुण है। यहाँ तर्कसंगतता और न्याय के तर्क में कोई अंतर नहीं है।

2. मधुर गायन, नृत्य, मार्शल आर्ट के प्रति उदासीनता प्राप्त करने के लिए: धुन को उसके स्वरों में विभाजित करके उसका विश्लेषण करें, और प्रत्येक स्वर को सुनते समय स्वयं से पूछें कि क्या आप उसके सामने शक्तिहीन हैं। इतना ही आपको इन सब से विमुख करने के लिए पर्याप्त होगा।
नृत्य के साथ भी ऐसा ही है: व्यक्तिगत गतिविधियाँ और झांकियाँ। और मार्शल आर्ट के साथ भी यही बात लागू होती है।
और हर चीज़ के साथ—सद्गुण और उससे उत्पन्न होने वाली चीज़ों को छोड़कर। प्रत्येक भाग को ध्यान से देखें और विश्लेषण से उदासीनता की ओर बढ़ें।
इसे जीवन के समग्र स्वरूप पर लागू करें।

3. दृढ़ निश्चयी आत्मा:
शरीर से अलग होने के लिए दृढ़ संकल्पित। और फिर विघटन या विखंडन — या निरंतरता में।
लेकिन यह संकल्प स्वयं के निर्णय का परिणाम होना चाहिए, न कि केवल बाहरी ताकतों (जैसे ईसाइयों) के दबाव में लिया गया निर्णय।

यह सोच-समझकर और गंभीरता से लिया गया निर्णय होना चाहिए, जो दूसरों को भी प्रभावित कर सके। नाटकीयता के बिना।

4. क्या मैंने जनहित में कुछ किया है? यदि हां, तो मुझे भी इसके लाभ मिलेंगे।
उस पर ध्यान केंद्रित रखना। हार न मानना।

5. “और आपका पेशा?” “भलाई।” (और यह कैसे प्राप्त किया जा सकता है, सिवाय चिंतन के—दुनिया के बारे में, लोगों के स्वभाव के बारे में?)

6. सबसे पहले, दुखद घटनाएँ। ये हमें याद दिलाती हैं कि क्या हो सकता है, और यह अनिवार्य रूप से होता है—और अगर कोई चीज़ आपको उस मंच पर आनंद देती है, तो इस मंच पर वह आपको क्रोधित नहीं करनी चाहिए। आपको एहसास होता है कि ये ऐसी चीज़ें हैं जिनसे हम सभी को गुज़रना पड़ता है, और यहाँ तक कि जो लोग ज़ोर से चिल्लाते हैं "ओ माउंट सिथेरॉन!" उन्हें भी इन्हें सहना पड़ता है। और कुछ बेहतरीन पंक्तियाँ भी हैं। उदाहरण के लिए, ये:

अगर मैं और मेरे दो बच्चे देवताओं को नहीं हिला सकते
देवताओं के अपने कारण अवश्य होंगे।

या:

और हमें दुनिया पर गुस्सा क्यों करना चाहिए?

और:

जीवन को अनाज की खड़ी बालियों की तरह काटना

और कई अन्य लोग भी।
फिर, त्रासदी के बाद, पुरानी हास्य रचना: अपनी स्पष्टता और सीधे- सादे शब्दों में, जो दिखावे को उजागर करने के लिए बनाई गई है, शिक्षाप्रद है। (डायोजेन्स ने भी इसी तरह के उद्देश्यों के लिए यही रणनीति अपनाई थी।)
फिर मध्यकालीन (और बाद में नवकालीन) हास्यकला पर विचार करें और देखें कि इसका उद्देश्य क्या था—धीरे-धीरे मात्र यथार्थवाद और खोखली तकनीक में तब्दील हो जाना। उन लेखकों की रचनाओं में भी निस्संदेह कुछ अच्छे अंश हैं, लेकिन पटकथा और मंचन, दोनों का ही क्या अर्थ था?

7. यह आपके सामने स्पष्ट है। दर्शनशास्त्र के लिए कोई भी भूमिका उतनी उपयुक्त नहीं है जितनी कि वह भूमिका जिसमें आप इस समय हैं।

8. एक शाखा को उसके बगल वाली शाखा से अलग करने पर वह पूरे पेड़ से ही अलग हो जाती है। ठीक उसी प्रकार, एक मनुष्य दूसरे मनुष्य से अलग होकर पूरे समुदाय से कट जाता है।
शाखा को कोई और काट देता है। लेकिन लोग खुद को अलग कर लेते हैं— नफरत के कारण, अस्वीकृति के कारण—और उन्हें एहसास नहीं होता कि वे खुद को पूरे नागरिक समुदाय से अलग कर रहे हैं।

लेकिन हमारे पास एक वरदान भी है, जो हमें ज़्यूस ने दिया है, जिसने हमारे इस समुदाय की स्थापना की। हम स्वयं को पुनः जोड़ सकते हैं और एक बार फिर संपूर्ण का हिस्सा बन सकते हैं।
लेकिन अगर यह टूटन बार-बार होती है, तो टूटे हुए हिस्से को फिर से जोड़ना और ठीक करना मुश्किल हो जाता है। आप उस शाखा में अंतर देख सकते हैं जो शुरू से ही पेड़ पर मौजूद है और उसके साथ बढ़ती है, और उस शाखा में जिसे काटकर फिर से जोड़ा गया है।
“एक पेड़, दो दिमाग।” जैसा कि माली कहते हैं।

9. जब आप तार्किक मार्ग पर आगे बढ़ेंगे, तो लोग आपके रास्ते में बाधा डालेंगे। वे आपको स्वस्थ कार्यों को करने से नहीं रोक सकते; इसलिए उन्हें अपने ऊपर हावी न होने दें और न ही उनके प्रति सहनशीलता दिखाएं। दोनों ही मामलों में सावधानी बरतें। न केवल सही निर्णय और ठोस कार्यों में, बल्कि उन लोगों के प्रति भी सहनशीलता रखें जो हमें रोकने या अन्य तरीकों से परेशानी पैदा करने की कोशिश करते हैं।
क्योंकि क्रोध भी कमजोरी है, ठीक वैसे ही जैसे टूट जाना और संघर्ष छोड़ देना। दोनों ही भगोड़े हैं: वह व्यक्ति जो टूटकर भाग जाता है, और वह जो स्वयं को अपने साथी मनुष्यों से अलग कर लेता है।

10. प्राकृतिक कभी कृत्रिम से हीन नहीं हो सकता; कला प्रकृति की नकल करती है, न कि इसका विपरीत। इस लिहाज से, वह अत्यंत विकसित और व्यापक प्रकृति—स्वयं प्रकृति—अपनी शिल्पकारी में कृत्रिमता से कभी कम नहीं हो सकती।

अब, सभी कलाएँ निम्न लक्ष्यों से उच्च लक्ष्यों की ओर अग्रसर होती हैं। क्या प्रकृति भी ऐसा ही नहीं करेगी?
अतः न्याय। जो अन्य सभी सद्गुणों का स्रोत है। क्योंकि यदि हम उन चीजों में उलझे रहें जो मायने नहीं रखतीं, यदि हम भोले-भाले, आसानी से बहकावे में आने वाले और अस्थिर हों, तो हम न्याय की अपेक्षा कैसे पूरी कर सकते हैं?

11. इन्हीं चीजों की चाहत और इनसे बचने की कोशिशें आपको इतनी उथल-पुथल में डाल देती हैं। लेकिन ये चीजें आपको नहीं ढूंढ रही हैं; बल्कि आप ही इन्हें ढूंढ रहे हैं।
उनके बारे में कोई राय न बनाएं। और वे तुरंत शांत हो जाएंगे, और आप भागने और पीछा करने से मुक्त हो जाएंगे।

12. आत्मा एक संतुलित गोले के समान है: यह अपने से परे की चीजों को पकड़ने की कोशिश नहीं करती, न ही अंतर्मुखी होती है। यह बाहर की ओर विखंडित नहीं होती, न ही स्वयं में सिमटती है, बल्कि प्रकाश से प्रज्वलित होती है और भीतर और बाहर दोनों जगह सत्य को देखती है।

13. कोई मुझसे नफरत करता है।
यह उनकी समस्या है।
मेरा सिद्धांत है: कोई भी घृणित कार्य या कथन न करना।
कोई मुझसे नफरत करता है। यह उनकी समस्या है।
मेरा सिद्धांत है: सबके साथ, यहाँ तक कि उनके साथ भी, धैर्यवान और प्रसन्न रहना। उन्हें उनकी गलती बताने के लिए तैयार रहना।
द्वेषपूर्ण ढंग से या अपने आत्म-संयम का प्रदर्शन करने के लिए

नहीं, बल्कि ईमानदारी और सच्चाई से। फोसियन की तरह (अगर वह सिर्फ दिखावा नहीं कर रहा था)। हमें भीतर से ऐसा ही होना चाहिए, और देवताओं को कभी भी हमें क्रोधित या नाराज़ नहीं दिखाना चाहिए।
जब तक आप अपने स्वभाव के अनुरूप काम करते हैं, और दुनिया के नियमों को स्वीकार करते हैं—जब तक आप हर तरह से दूसरों की भलाई के लिए काम करते हैं—तो ऐसी कौन सी चीज है जो आपको नुकसान पहुंचा सकती है?

14. वे एक-दूसरे की चापलूसी तिरस्कार से करते हैं, और एक-दूसरे पर शासन करने की उनकी इच्छा उन्हें झुकने और गिड़गिड़ाने पर मजबूर करती है।

15. उन लोगों का घिनौना पाखंड जो कहते हैं, “सुनो, मैं तुमसे साफ़-साफ़ बात करने जा रहा हूँ।” इसका क्या मतलब है? इसे कहने की ज़रूरत ही नहीं होनी चाहिए। यह स्पष्ट होना चाहिए—आपके माथे पर बड़े अक्षरों में लिखा होना चाहिए। यह आपकी आवाज़ में सुनाई देना चाहिए, आपकी आँखों में दिखना चाहिए, ठीक वैसे ही जैसे कोई प्रेमी आपके चेहरे को देखकर एक नज़र में ही सब कुछ समझ लेता है। एक सीधा-सादा, ईमानदार व्यक्ति बदबूदार इंसान की तरह होता है: जब आप उसके साथ एक ही कमरे में होते हैं, तो आपको पता चल जाता है। लेकिन झूठी स्पष्टता पीठ में छुरा घोंपने जैसी होती है।
झूठी दोस्ती सबसे बुरी होती है। हर कीमत पर इससे बचें। अगर आप ईमानदार, सीधे-सादे और नेक इरादे वाले हैं, तो यह आपकी आंखों में दिखना चाहिए। यह स्पष्ट होना चाहिए।

16. एक अच्छा जीवन जीने के लिए:
हमारे अंदर यह क्षमता है। अगर हम उन चीजों के प्रति उदासीन रहना सीख लें जिनसे कोई फर्क नहीं पड़ता। हम इसी तरह सीखते हैं: हर चीज को, उसके हिस्सों को और संपूर्ण को, ध्यान में रखते हुए। यह याद रखते हुए कि इनमें से कोई भी यह तय नहीं कर सकता कि हम उसे कैसे देखते हैं। वे हम पर अपना प्रभाव नहीं डालते। वे हमारे सामने स्थिर रहते हैं। निर्णय हम ही बनाते हैं—उन्हें खुद पर अंकित करते हैं। और हमें ऐसा करने की ज़रूरत नहीं है। हम पन्ना खाली छोड़ सकते हैं—और अगर कोई निशान रह भी जाए, तो उसे तुरंत मिटा सकते हैं।
ध्यान रखो कि एकाग्रता कितनी क्षणिक होती है। और फिर हमारा जीवन समाप्त हो जाएगा।
और जब परिस्थितियाँ आपके विरुद्ध हों तो इतना कठिन क्यों लगता है? यदि यह प्रकृति का दायित्व है, तो इसे सहर्ष स्वीकार करें और इसका विरोध करना बंद कर दें। और यदि नहीं, तो यह पता लगाएँ कि आपकी स्वयं की प्रकृति क्या चाहती है, और उसी दिशा में प्रयास करें, भले ही इससे आपको कोई यश न मिले।
हममें से किसी को भी अपने हित के लिए प्रयास करने से रोका नहीं गया है।

17. प्रत्येक वस्तु का स्रोत और सार। वह किस रूप में परिवर्तित होती है, और परिवर्तित होने पर कैसी दिखती है; कि कोई भी चीज उसे नुकसान नहीं पहुंचा सकती।

18. i. मेरा उनसे संबंध। हम एक दूसरे के लिए इस संसार में आए हैं। या दूसरे दृष्टिकोण से, मैं उनका संरक्षक बनने के लिए इस संसार में आया हूँ—जैसे भेड़ झुंड की होती है, और बैल समूह का।
इसकी शुरुआत इस बात से होती है: यदि परमाणु नहीं, तो प्रकृति ही सब कुछ निर्देशित करती है। ऐसे में, निम्न वस्तुएँ उच्च वस्तुओं के लिए और उच्च वस्तुएँ एक दूसरे के लिए महत्वपूर्ण हैं।

ii. वे खाने-पीने, सोने आदि के मामले में कैसे हैं। वे अपने विश्वासों से कितने प्रेरित हैं। वे अपने काम पर कितना गर्व करते हैं।
iii. यदि उनका ऐसा करना उचित है, तो आपको शिकायत करने का कोई अधिकार नहीं है। और यदि वे ऐसा नहीं कर रहे हैं, तो वे अनजाने में, अज्ञानतावश ऐसा कर रहे हैं। क्योंकि सभी आत्माओं को दूसरों के साथ उनके योग्य व्यवहार करने से रोका जाता है, ठीक उसी प्रकार जैसे उन्हें सत्य से अनचाहे रूप से दूर रखा जाता है। यही कारण है कि उन्हें अन्यायपूर्ण, अभिमानी या लालची कहे जाने पर आपत्ति होती है—कोई भी ऐसा संकेत जो उन्हें अच्छे पड़ोसी न होने का संकेत देता है।
iv. आपने भी काफी गलतियाँ की हैं। आप भी उन्हीं की तरह हैं।
भले ही आपने कुछ चीजों से परहेज किया हो, फिर भी आपके पास क्षमता मौजूद है।
भले ही कायरता ने आपको उनसे दूर रखा हो। या लोगों के कहने के डर ने। या किसी और ऐसे ही बुरे कारण से।

v. आपको पक्का पता नहीं है कि यह गलती है। बहुत सी चीजें किसी और उद्देश्य को पूरा करने का साधन होती हैं। दूसरों के कार्यों को सही मायने में समझने के लिए आपको बहुत कुछ जानना पड़ता है।
vi. जब आप अपना आपा खो देते हैं, या चिढ़ महसूस करते हैं: तो यह याद रखें कि मानव जीवन बहुत छोटा है। जल्द ही हम सभी एक साथ दफन हो जाएंगे।
vii. हमें उनकी हरकतों से परेशानी नहीं है: यह उनकी सोच की समस्या है, हमारी नहीं। यह हमारी अपनी गलत धारणाएं हैं। इन्हें त्याग दें। इसे एक आपदा समझने की सोच को छोड़ दें... और आपका गुस्सा शांत हो जाएगा। आप ऐसा कैसे कर सकते हैं? यह स्वीकार करके कि आपको कोई अपमान नहीं सहना पड़ा है। जब तक अपमान ही एकमात्र ऐसी चीज न हो जो आपको चोट पहुंचा सकती है, तब तक आप अनगिनत अपराध करने के लिए अभिशप्त हैं—चोर बन जाएंगे, या न जाने क्या-क्या। viii. क्रोध और शोक उन चीजों की तुलना में कितना अधिक नुकसान पहुंचाते हैं जो उन्हें उत्पन्न करती हैं।
9. दयालुता अजेय होती है, बशर्ते वह सच्ची हो—व्यंग्यपूर्ण या दिखावटी न हो। अगर आप किसी बड़े से बड़े दुष्ट व्यक्ति के साथ भी दयालुता से पेश आते रहें और मौका मिलते ही उसे विनम्रता से समझाते रहें—ठीक उसी क्षण जब वह आपको नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रहा हो—तो वह सबसे दुष्ट व्यक्ति का क्या बिगाड़ सकता है? “नहीं, नहीं, मेरे दोस्त। हम यहाँ इसके लिए नहीं हैं। इससे मुझे कोई नुकसान नहीं हो रहा है। नुकसान तो तुम्हें हो रहा है।” और उसे विनम्रता से, बिना उंगली उठाए, यह दिखाएँ कि ऐसा ही है। मधुमक्खियाँ ऐसा व्यवहार नहीं करतीं—या कोई भी अन्य जानवर जो समुदाय की भावना रखता है। व्यंग्य या नीचता से नहीं, बल्कि स्नेह से—दिल में कोई द्वेष रखे बिना। और किसी को प्रभावित

करने के लिए नहीं, बल्कि सीधे-सीधे। भले ही आसपास दूसरे लोग हों।
इन नौ बिंदुओं को नौ देवियों के उपहारों की तरह याद रखें और एक सच्चा इंसान बनना शुरू करें। अभी से और जीवन भर के लिए।
और दूसरों पर गुस्सा न करने के साथ-साथ, चापलूसी भी न करें। दोनों ही स्वार्थ के रूप हैं; दोनों ही आपको नुकसान पहुंचाएंगे। जब आप अपना आपा खोने लगें, तो याद रखें: क्रोध में मर्दानगी जैसी कोई बात नहीं होती। शिष्टाचार और दयालुता ही एक इंसान को, और एक सच्चे पुरुष को, परिभाषित करते हैं। ताकत, धैर्य और साहस तो उन्हीं में होता है, न कि क्रोधी और शिकायत करने वालों में। इस तरह प्रतिक्रिया करने से आप भावहीनता के करीब पहुंचते हैं—और इस तरह ताकत के करीब। दर्द ताकत का विपरीत है, और क्रोध भी। दोनों ही ऐसी चीजें हैं जिनसे हम पीड़ित होते हैं, और जिनके आगे हम झुक जाते हैं।
...और अपोलो की ओर से एक और विचार:
x. बुरे लोगों से दूसरों को नुकसान न पहुँचाने की उम्मीद करना पागलपन है। यह असंभव की माँग करने जैसा है। और उन्हें दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करने देना और फिर भी आपसे छूट की उम्मीद करना अहंकार है—एक तानाशाह का काम है।

19. सोचने की चार आदतें जिन पर ध्यान देना चाहिए और जब आप उन्हें पहचान लें तो उन्हें अपने दिमाग से मिटा देना चाहिए। खुद से कहें:

• यह विचार अनावश्यक है।
• यह आपके आसपास के लोगों के लिए हानिकारक है।
• यह वह नहीं होगा जो आप वास्तव में सोचते हैं (जो आप नहीं सोचते उसे कहना - बेतुकेपन की परिभाषा है)।

और आत्मनिंदा का चौथा कारण यह है कि आपके भीतर का अधिक दिव्य भाग आपके पतित नश्वर भाग—शरीर और उसकी मूर्खतापूर्ण आत्म-भोग — द्वारा पराजित और वश में कर लिया गया है।

20. आपकी आत्मा और आपके भीतर की अग्नि स्वभाव से ऊपर की ओर आकर्षित होती हैं। परन्तु वे संसार की योजनाओं का पालन करते हुए यहाँ नीचे मिल जाने के लिए विवश हो जाती हैं। और आपके भीतर पृथ्वी और जल के तत्व स्वभाव से नीचे की ओर आकर्षित होते हैं। परन्तु उन्हें ऊपर उठने और अपने स्थान से बाहर किसी स्थान पर आसीन होने के लिए विवश होना पड़ता है। इसी प्रकार तत्व भी संसार का पालन करते हैं—जब उन्हें आदेश दिया जाता है और विवश किया जाता है—और अपने-अपने स्थानों पर तब तक बने रहते हैं जब तक उन्हें छोड़ने का संकेत नहीं मिल जाता।
तो फिर आपकी बुद्धि ही एकमात्र असहमति जताने वाली, एकमात्र ऐसी क्यों हो जो अपनी भूमिका को लेकर शिकायत कर रही हो? ऐसा तो नहीं है कि उस पर कुछ थोपा जा रहा हो। केवल वही जो उसकी प्रकृति की आवश्यकता है। फिर भी वह इसका पालन करने से इनकार कर देती है और विपरीत दिशा में चल पड़ती है। क्योंकि गलत और स्वार्थपूर्ण, क्रोध, भय और पीड़ा की ओर आकर्षित होना प्रकृति के विरुद्ध विद्रोह है। और मन का हर बात पर शिकायत करना अपनी भूमिका से विमुख होना है। इसे ईश्वर के प्रति श्रद्धा—आदर—दिखाने के

लिए बनाया गया था, न कि न्यायपूर्ण आचरण के लिए। यह भी सह-अस्तित्व का एक तत्व है और न्याय के लिए एक पूर्व शर्त है।

21. "यदि आपके जीवन में कोई स्थिर लक्ष्य नहीं है, तो आप उसे स्थिर तरीके से जी नहीं सकते।"
जब तक आप कोई लक्ष्य निर्दिष्ट नहीं करते, तब तक यह मददगार नहीं है।
सभी अच्छी चीजों के लिए कोई एक समान मापदंड नहीं है—कुछ चुनिंदा चीजों को छोड़कर, जो हम सभी को प्रभावित करती हैं। इसलिए लक्ष्य एक साझा लक्ष्य होना चाहिए—एक नागरिक लक्ष्य।
यदि आप अपनी सारी ऊर्जा इसी दिशा में लगाएंगे, तो आपके कार्य सुसंगत होंगे। और आप भी।

22. शहर का चूहा और गाँव का चूहा। शहर के चूहे की परेशानी और बेचैनी।

23. सुकरात लोकप्रिय मान्यताओं को "बिस्तर के नीचे के राक्षस" कहा करते थे - जो केवल बच्चों को डराने के लिए उपयोगी होते हैं।

24. त्योहारों में स्पार्टावासी अपने मेहमानों के बैठने की जगह छाया में रखते थे, लेकिन खुद कहीं भी बैठ जाते थे।

25. सुकरात ने पेरडिक्कास का निमंत्रण यह कहकर ठुकरा दिया कि "हजारों बार मरने से बचने के लिए" (ऐसा उपकार स्वीकार करके जिसका वह बदला नहीं चुका सकता था)।

26. एपिक्यूरियन लेखन से यह सलाह: पुराने समय के उन पुरुषों में से किसी एक के बारे में निरंतर विचार करें जिन्होंने सदाचारी जीवन जिया।

27. पाइथागोरस के अनुयायी हमें सूर्योदय के समय तारों को देखने के लिए कहते हैं। ताकि हम स्वयं को याद दिला सकें कि वे अपने निर्धारित कार्यों को कैसे पूरा करते हैं—हमेशा एक ही कार्य, एक ही तरीके से। और उनकी व्यवस्था, पवित्रता, नग्नता। तारे किसी भी प्रकार का आवरण धारण नहीं करते।

28. जब सुकरात तौलिए में लिपटे हुए थे, तब ज़ैंथिप्पे ने उनका लबादा लेकर बाहर चली गई। उनके मित्र जो उन्हें इस तरह देखकर शर्मिंदा हुए और उनसे दूर रहने लगे, और सुकरात ने उनसे क्या कहा।

29. पढ़ने और लिखने में महारत हासिल करने के लिए एक उस्ताद की आवश्यकता होती है। जीवन के लिए तो और भी अधिक।

30. “...क्योंकि तुम तो केवल गुलाम हो और तुम्हें तर्क-वितर्क का कोई अधिकार नहीं है।”

31. “पर मेरा हृदय आनंदित हुआ।”

32. “और वे अपने उपहास और कटाक्षों से सद्गुणों का उपहास करते हैं।”

33. सर्दियों में अंजीर की उम्मीद करना या बुढ़ापे में बच्चों की उम्मीद करना मूर्खता है।

34. एपिक्टेटस कहते हैं, जब आप अपने बेटे को शुभ रात्रि कहते हुए चूमते हैं, तो अपने आप से फुसफुसाएं, "हो सकता है कि वह सुबह तक मर चुका हो।"
आप कहते हैं, भाग्य को मत आजमाओ।
क्या किसी प्राकृतिक घटना के बारे में बात करके हम भाग्य को चुनौती देते हैं? क्या फसल कटाई की बात करना भाग्य को चुनौती देता है?

35. अंगूर।
कच्चे... पके हुए... फिर किशमिश।
निरंतर परिवर्तन।
“नहीं” नहीं, बल्कि “अभी तक नहीं”।

36. “इच्छा से चोरी होने की कोई घटना दर्ज नहीं की गई।” [— एपिक्टेटस]

37. “हमें सहमति की कला में निपुण होना होगा। हमें अपनी भावनाओं पर ध्यान देना होगा, यह सुनिश्चित करना होगा कि वे अनियंत्रित न हों, दूसरों को लाभ पहुँचाएँ और हमारे लिए उचित हों। हमें किसी भी रूप में इच्छा से दूर रहना होगा और जो हमारे नियंत्रण से बाहर है, उससे बचने की कोशिश नहीं करनी होगी।”

38. उन्होंने कहा, "यह किसी भी बात पर बहस नहीं है, बल्कि विवेकशीलता पर ही बहस है।"

39. सुकरात: आप क्या चाहते हैं, तर्कसंगत दिमाग या अतार्किक दिमाग?
— तर्कसंगत वाले।
स्वस्थ हैं या बीमार?
-स्वस्थ।
फिर उन्हें प्राप्त करने के लिए काम करें।
— हम पहले ही कर चुके हैं।
तो फिर ये सब झगड़े क्यों?

□□□□□□ 12

1. आप जिस भी लक्ष्य को पाने के लिए लंबा रास्ता अपना रहे हैं, वह आपको अभी इसी क्षण मिल सकता है। बस आपको अपने प्रयासों में बाधा डालना बंद कर देना चाहिए। बस आपको अतीत को भुलाकर भविष्य को ईश्वर की कृपा के हवाले कर देना चाहिए और वर्तमान को श्रद्धा और न्याय की ओर अग्रसर करना चाहिए।
आदर भाव: ताकि आप अपने हिस्से में जो कुछ भी है उसे स्वीकार कर सकें। प्रकृति ने इसे आपके लिए बनाया है, और आपने इसे।
न्याय: ताकि आप सच बोलें, खुलकर और बिना किसी लाग-लपेट के, और वैसा ही व्यवहार करें जैसा आपको करना चाहिए—और जैसा कि दूसरे लोग हकदार हैं।
किसी भी चीज़ को अपने रास्ते में रुकावट न बनने दें: दूसरों का दुर्व्यवहार, आपकी अपनी गलत धारणाएँ, लोग क्या कहेंगे, या आपके शरीर की भावनाएँ (इन सब बातों का ध्यान शरीर को ही रखने दें)। और अगर, जब जाने का समय आए, तो आप अपने मन और अपने भीतर की दिव्यता को छोड़कर बाकी सब कुछ त्याग दें... अगर आपको जीने का अंत होने का

डर नहीं है, बल्कि सही ढंग से जीना शुरू न कर पाने का डर है... तो आप उस दुनिया के योग्य होंगे जिसने आपको बनाया है।
अब आप अपने ही देश में परदेसी नहीं रहे।
अब रोजमर्रा की घटनाओं से चौंकना बंद हो गया है—मानो वे अभूतपूर्व अपवाद हों।
अब मुझे इस या उस पर निर्भर नहीं रहना पड़ेगा।

2. ईश्वर हमारी सभी आत्माओं को उनके शारीरिक आवरणों से मुक्त, उनकी ऊपरी परत से रहित, उनकी गंदगी से साफ देखता है। वह केवल अपनी बुद्धि से ही समझता है कि उसने स्वयं से उनमें क्या डाला और प्रवाहित किया है। यदि आप भी ऐसा करना सीख लें, तो आप बहुत से कष्टों से बच सकते हैं। जब आप अपने ऊपर के आवरण को भेद कर देख लेंगे, तो क्या आप कपड़ों, आलीशान घरों, प्रसिद्धि—सजे-धजे सेटों, वेशभूषा की अलमारी—से विचलित होंगे?

3. आपके तीन घटक: शरीर, श्वास, मन। इनमें से दो आपके स्वामित्व में हैं; केवल तीसरे पर ही आपका स्पष्ट अधिकार है।
यदि आप स्वयं को—अपने मन को—दूसरों के कार्यों और कथनों से, अपने कहे या किए गए कार्यों से, उन चीजों से जिनका आपको डर है कि वे घटित होंगी, अपने शरीर और भीतर की सांसों के बंधनों से, और बाहर से आने वाली उथल-पुथल भरी अराजकता से मुक्त कर सकें, ताकि मन भाग्य से मुक्त हो जाए, स्पष्टता प्राप्त करे, और अपने विवेक से जीवन जिए—सही कार्य करे, जो घटित हो उसे स्वीकार करे, और सत्य बोले—
यदि आप मन से चिपकी हुई धारणाओं से मुक्त हो सकें, भविष्य और अतीत से मुक्त हो सकें—जैसा कि एम्पेडोकल्स कहते हैं, स्वयं को

"पूर्ण शांति में आनंदित एक क्षेत्र" बना सकें, और जो जिया जा सकता है उसे जीने पर ध्यान केंद्रित कर सकें (अर्थात वर्तमान)... तब आप अपने शेष समय को शांति में, दयालुता में, और अपने भीतर की आत्मा के साथ शांति में बिता सकते हैं।

4. यह बात मुझे हमेशा आश्चर्यचकित करती है: हम सब दूसरों से ज़्यादा खुद से प्यार करते हैं, लेकिन दूसरों की राय को अपनी राय से ज़्यादा महत्व देते हैं। अगर कोई भगवान या कोई बुद्धिमान व्यक्ति हमारे सामने प्रकट होकर हमें अपने विचारों को छिपाने या किसी भी बात को बिना बोले ज़ाहिर करने से मना कर दे, तो हम एक दिन भी नहीं गुज़ार पाएंगे। यही कारण है कि हम दूसरों की राय को अपनी राय से कहीं ज़्यादा महत्व देते हैं।

5. ऐसा कैसे हो सकता है कि देवताओं ने इतनी कुशलता और हमारे कल्याण के लिए इतनी सावधानी से सब कुछ व्यवस्थित किया, और फिर भी एक बात को नज़रअंदाज़ कर दिया: कि कुछ लोग—वास्तव में, उनमें से सर्वश्रेष्ठ, देवताओं के अपने साथी, वे लोग जिनकी भक्ति और अच्छे कर्म उन्हें ईश्वर के सबसे करीब लाते थे—मरने के बाद हमेशा के लिए अस्तित्वहीन हो जाएं? पूरी तरह से गायब हो जाएं। खैर, अगर यह बात सच है, तो यकीन मानिए कि अगर उचित होता तो उन्होंने व्यवस्था अलग तरह से की होती। अगर यह सही होता, तो वे ऐसा कर सकते थे, और अगर यह स्वाभाविक होता, तो प्रकृति इसकी मांग करती। इसलिए, अगर ऐसा है, तो उन्होंने ऐसा नहीं किया, इससे हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि यह अनुचित था।
आप स्वयं समझ सकते हैं कि यह प्रश्न पूछना देवताओं के न्याय को चुनौती देना है। और आप न्याय की बात क्यों कर रहे हैं, जब तक कि

देवता वास्तव में न्यायपूर्ण न हों—और वह भी पूर्णतः न्यायपूर्ण?
और अगर वे हैं, तो दुनिया की रचना करते समय वे इतनी अन्यायपूर्ण — इतनी अतार्किक—बात को लापरवाही से कैसे नजरअंदाज कर सकते थे?

6. जो असंभव लगता है, उसका भी अभ्यास करें।
अभ्यास की कमी के कारण बायां हाथ लगभग हर काम में बेकार है।
लेकिन अभ्यास से यह दाएं हाथ की तुलना में लगाम को बेहतर ढंग से संभालता है।

7. मृत्यु के समय आत्मा और शरीर की अवस्था।
अल्पजीवन काल।
समय की विशालता, पहले और बाद की अवधि।
पदार्थ की नाजुकता।

8. चीजों के कारणों को पूरी तरह से उजागर करना। कार्यों का उद्देश्य।
दर्द। सुख। मृत्यु। प्रसिद्धि।
हमारी बेचैनी के लिए कौन जिम्मेदार है?
कि कोई हमें बाधा न पहुंचाए।
यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसे कैसे देखते हैं।

9. छात्र मुक्केबाज के रूप में, तलवारबाज के रूप में नहीं।
तलवारबाज अपने हथियार को उठाता है और फिर नीचे रख देता है।

मुक्केबाज के लिए यह एक अभिन्न अंग है। उसे बस अपनी मुट्ठी कसनी होती है।

10. चीजों को उनके वास्तविक स्वरूप में देखना। सार, कारण और उद्देश्य।

11. केवल वही करने की स्वतंत्रता जो ईश्वर चाहता है, और ईश्वर जो कुछ भी हमें भेजता है उसे स्वीकार करना।

11a. यह किस चीज से बना है।

12. देवताओं का कोई दोष नहीं है। वे जानबूझकर या अनजाने में कुछ भी गलत नहीं करते। न ही मनुष्यों का; वे भी जानबूझकर ऐसा नहीं करते। किसी को भी दोषी नहीं ठहराया जा सकता।

13. उन लोगों की मूर्खता जो हर घटित घटना से आश्चर्यचकित हो जाते हैं। जैसे विदेशी रीति-रिवाजों को देखकर आश्चर्यचकित होने वाले यात्री।

14. घातक आवश्यकता, और अपरिहार्य व्यवस्था। या परोपकारी ईश्वरीय कृपा। या भ्रम—यादृच्छिक और दिशाहीन।
यदि यह एक अपरिहार्य आवश्यकता है, तो इसका विरोध क्यों करें? यदि यह ईश्वर की कृपा है, और इसकी पूजा की जा सकती है, तो ईश्वर की सहायता के योग्य बनने का प्रयास करें।
यदि चारों ओर अफरा-तफरी और अराजकता फैली हो, तो शुक्र मनाइए कि इस उफनते सागर में आपका मार्गदर्शन करने के लिए एक बुद्धि है।

और यदि तूफान आपको बहा ले जाए, तो शरीर, सांस और बाकी सब कुछ बहा ले जाए, लेकिन बुद्धि को नहीं। क्योंकि बुद्धि को बहाया नहीं जा सकता।

15. दीपक बुझने तक बिना अपनी चमक खोए जलता रहता है, फिर भी आपमें सत्य, न्याय, आत्मसंयम जैसी सारी भावनाएँ इतनी जल्दी मिट जाती हैं?

16. जब ऐसा प्रतीत हो कि किसी ने आपको चोट पहुंचाई है:
लेकिन मुझे यकीन कैसे हो सकता है?
और किसी भी स्थिति में, ध्यान रखें:

• कि वह खुद ही अपने द्वारा दोषी ठहराया जा चुका है और सजा भुगत चुका है। (जैसे अपनी ही आंखें नोच लेना।)
• किसी बुरे व्यक्ति से दूसरों को नुकसान न पहुँचाने की उम्मीद करना, अंजीर के पेड़ों से रस न निकलने, बच्चों के न रोने, घोड़ों के न हिनहिनाने जैसी अपरिहार्य घटनाओं के न होने की उम्मीद करने के समान है।

उस तरह के किरदार के साथ वे और क्या कर सकते थे?
अगर आपको अब भी गुस्सा आ रहा है, तो उस पर काम करना शुरू कर दीजिए।

17. अगर यह सही नहीं है, तो इसे मत करो। अगर यह सच नहीं है, तो इसे मत कहो। तुम्हारा इरादा यही होना चाहिए कि...

18. हमेशा वस्तु को उसके बाहरी स्वरूप के पीछे छिपे हुए अर्थ में देखें और विश्लेषण द्वारा उसका विश्लेषण करें:

• कारण
• पदार्थ
• उद्देश्य
• और इसके अस्तित्व की अवधि।

19. अब समय आ गया है कि आप यह महसूस करें कि आपके भीतर उन चीजों से कहीं अधिक शक्तिशाली और चमत्कारी कुछ है जो आपको प्रभावित करती हैं और आपको कठपुतली की तरह नचाती हैं।
इस समय मेरे मन में क्या चल रहा है? डर? ईर्ष्या? इच्छा? या इसी तरह की कोई और भावनाएँ?

20. कुछ भी न करना:

i. यादृच्छिक रूप से या बिना किसी उद्देश्य के;
ii. जनहित के अलावा किसी अन्य कारण से।

21. कि जल्द ही तुम कोई नहीं रहोगे, कहीं के नहीं रहोगे। ठीक वैसे ही जैसे तुम अभी देखते हो। जैसे अभी जीवित सभी लोग।
हर चीज का भाग्य बदलना, रूपांतरित होना और नष्ट होना है, ताकि नई चीजों का जन्म हो सके।

22. यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसे कैसे देखते हैं। नियंत्रण आपके हाथ में है। आप अपनी इच्छा से गलत धारणाओं को दूर कर सकते हैं, जैसे किसी बिंदु को पार करना। शांति, पूर्ण स्थिरता, सुरक्षित आश्रय।

23. कोई भी क्रिया जो अपने नियत समय पर रुक जाती है, उसके रुकने से कोई हानि नहीं होती। न ही उसमें लगे व्यक्ति को कोई हानि होती है। यही बात उन क्रियाओं के क्रम पर भी लागू होती है जिन्हें हम "जीवन" कहते हैं। यदि वह अपने नियत समय पर समाप्त हो जाती है, तो उससे कोई हानि नहीं होती। और जीवन के अंत तक पहुँचने वाले व्यक्ति को शिकायत करने का कोई कारण नहीं होता। समय और रुकने का बिंदु प्रकृति द्वारा निर्धारित होते हैं—कुछ मामलों में हमारी अपनी प्रकृति (बुढ़ापे से मृत्यु); या समग्र रूप से प्रकृति, जिसके भाग निरंतर बदलते रहते हैं और दुनिया को नवीकृत करते हैं, और उसे नियमित रूप से चलाते रहते हैं।
जो चीज़ सभी के लिए लाभकारी हो, वह कभी बदसूरत या बेमेल नहीं हो सकती। जीवन का अंत कोई बुराई नहीं है—यह हमें शर्मिंदा नहीं करता। (एक अनैच्छिक क्रिया से हमें शर्म क्यों आनी चाहिए जो किसी को नुकसान नहीं पहुँचाती?) यह एक अच्छी बात है—संसार द्वारा निर्धारित, संसार द्वारा प्रोत्साहित, संसार द्वारा प्रोत्साहित।

हम ईश्वर के मार्ग और तर्क के लक्ष्यों का अनुसरण करके ही ईश्वर के समान बन सकते हैं।

24. तीन चीजें, जो हर समय आवश्यक हैं:

i(a). आपके स्वयं के कार्य: कि वे मनमाने नहीं हैं या अमूर्त न्याय से भिन्न नहीं हैं।
i(b). बाह्य घटनाएँ: वे या तो यादृच्छिक रूप से या योजनाबद्ध तरीके से घटित होती हैं। आप संयोग के बारे में शिकायत नहीं कर सकते। आप ईश्वरीय विधान से बहस नहीं कर सकते।
ii. बीज बोने से लेकर जीवन के उत्पन्न होने तक और उसके उत्पन्न होने से लेकर उसके समाप्त होने तक, सभी चीजें कैसी होती हैं। उनके अंग कहाँ से आए और कहाँ लौटते हैं।
iii. यदि आपको अचानक ऊपर उठा लिया जाए और आप एक विशाल ऊँचाई से जीवन और उसकी विविधता को देख सकें, और साथ ही अपने आस-पास की सभी चीजों को, आकाश में और उससे परे, देख सकें, तो आपको इसका निरर्थकपन समझ आएगा। और चाहे आप इसे कितनी भी बार देखें, यह वही रहेगा: वही जीव रूप, वही जीवनकाल।

अहंकार... इस बारे में?

25. अपनी गलत धारणाओं को त्याग दें, सब ठीक हो जाएगा। (और आपको उन्हें त्यागने से कौन रोक रहा है?)

26. किसी बात पर गुस्सा होने का मतलब है कि आप भूल गए हैं:

कि जो कुछ भी घटित होता है वह स्वाभाविक है।
यह जिम्मेदारी उनकी है, आपकी नहीं।

और आगे...

जो कुछ भी होता है, वह हमेशा से होता आया है, हमेशा होता रहेगा, और इस समय भी हर जगह हो रहा है। बिल्कुल इसी तरह।
एक इंसान को सभी इंसानों से जोड़ने वाली चीज क्या है: खून का रिश्ता या जन्म नहीं, बल्कि मन।

और । । ।

कि व्यक्ति का मन ईश्वर है और ईश्वर का ही है।
कि कोई भी चीज किसी की नहीं है। बच्चे, शरीर, जीवन स्वयं—ये सब एक ही स्रोत से आते हैं।
यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप चीजों को किस नजरिए से देखते हैं।
वर्तमान ही वह सब कुछ है जिसमें हमें जीना है। या फिर खो देना है।

27. उन सभी लोगों की सूची पर लगातार विचार करें जिन्होंने किसी बात पर तीव्र क्रोध का अनुभव किया: सबसे प्रसिद्ध, सबसे दुर्भाग्यशाली, सबसे घृणित, या जो भी हो। और पूछें: अब वह सब कहाँ है? धुआँ, धूल, किंवदंती... या शायद किंवदंती भी नहीं। सभी उदाहरणों पर विचार करें: ग्रामीण क्षेत्र में फैबियस कैटुलिनस, बाग में लुसियस ल्यूपस, बाए में स्टर्टिनियस, कैप्री में टिबेरियस, वेलियस रूफस... जुनून और अहंकार।
और हम जिन चीजों को इतनी शिद्दत से चाहते हैं, वे कितनी तुच्छ हैं। और जो कुछ हमें मिला है, उसे स्वीकार करना और ईमानदारी, आत्म-संयम और ईश्वर के प्रति आज्ञाकारिता दिखाना कितना अधिक दार्शनिक होगा, बिना उसका दिखावा किए। अपनी विनम्रता का बखान करने वाले लोगों से ज्यादा असहनीय कुछ नहीं है।

28. लोग पूछते हैं, “क्या आपने कभी उन देवताओं को देखा है जिनकी आप पूजा करते हैं? आप कैसे सुनिश्चित हो सकते हैं कि वे मौजूद हैं?”
उत्तर:

i. बस अपने चारों ओर देखो।
ii. मैंने अपनी आत्मा को भी कभी नहीं देखा। फिर भी मैं उसका आदर करता हूँ।

मुझे देवताओं के अस्तित्व का ज्ञान है और इसीलिए मैं उनका आदर करता हूँ—क्योंकि मैंने बार-बार उनकी शक्ति का अनुभव किया है।

29. मुक्ति: प्रत्येक वस्तु को उसके वास्तविक स्वरूप में देखना — उसकी प्रकृति और उसका उद्देश्य।
केवल सही काम करना, केवल सच बोलना, बिना किसी संकोच के।
जीवन को पूरी तरह से जीने के अलावा और क्या हो सकता है—नेकी को एक श्रृंखला की कड़ियों की तरह, बिना किसी अंतराल के, बांटना।

30. एकवचन, बहुवचन नहीं:
सूर्य का प्रकाश। हालांकि दीवारों, पहाड़ों और हजारों अन्य चीजों से बाधित हो रहा है।
पदार्थ। हालांकि यह हजारों रूपों में विभाजित है, विभिन्न आकारों में।
जीवन। हालांकि यह हजारों अलग-अलग स्वभावों में बंटा हुआ है, जिनकी अपनी-अपनी सीमाएं हैं।
बुद्धि। भले ही वह विभाजित प्रतीत हो।
अन्य घटक—श्वास, पदार्थ—एक दूसरे के प्रति किसी भी प्रकार की जागरूकता या संबंध से रहित हैं (फिर भी एकता और उसका गुरुत्वाकर्षण बल उन्हें भी समाहित कर लेता है)।
लेकिन बुद्धि विशेष रूप से अपने समान चीजों की ओर आकर्षित होती है और साझा जागरूकता में उनसे अविभाज्य रूप से जुड़ जाती है।

31. आप क्या चाहते हैं? सांस लेते रहना? या महसूस करना? इच्छा करना? बढ़ना? बढ़ना बंद करना? अपनी आवाज़ का इस्तेमाल करना? सोचना? इनमें से कौन सी चीज़ आपको पाने लायक लगती है?
लेकिन अगर आप इन सबके बिना रह सकते हैं, तो अंत तक ईश्वर के मार्ग और सिद्धांतों का अनुसरण करते रहें। उन अन्य चीजों को

महत्व देना—मृत्यु के कारण उनसे वंचित होने पर शोक करना—एक बाधा है।

32. अनंत का वह अंश, समय की उस विशाल खाई का वह अंश, जो हममें से प्रत्येक को आवंटित है। पल भर में अनंत काल में समाहित हो जाता है।
समस्त पदार्थ और समस्त आत्मा का अंश।
पृथ्वी का वह अंश जिस पर आप रेंगते हैं।
इन सब बातों को ध्यान में रखें, और अपनी प्रकृति की मांग को पूरा करने और प्रकृति द्वारा भेजे गए संदेशों को स्वीकार करने के अलावा किसी भी चीज को महत्वपूर्ण न समझें।

33. मन किस प्रकार व्यवहार करता है? सब कुछ इसी पर निर्भर करता है। बाकी सब कुछ उसके वश में है, या उसके नियंत्रण से परे है— लाशें और धुआँ।

34. मृत्यु को महत्वहीन मानने का प्रोत्साहन: यहां तक कि वे लोग भी जिनकी नैतिकता केवल दर्द और आनंद पर आधारित है, इतना तो कर ही सकते हैं।

35. यदि आप केवल पकने को ही अपना शुभ मानते हैं...
यदि कुछ क्रियाएँ, सही तर्क द्वारा निर्देशित होकर, मात्र कुछ कम या ज्यादा ही हों...
अगर इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप दुनिया को इतने समय तक देखते हैं या उतने समय तक...
...तो फिर मौत से आपको डरना नहीं चाहिए।

36. आप एक महान शहर में नागरिक के रूप में रहे हैं। पाँच साल या सौ साल—क्या फर्क पड़ता है? कानून कोई भेद नहीं करता।
और इससे दूर भेज दिया जाना, किसी अत्याचारी या बेईमान न्यायाधीश द्वारा नहीं, बल्कि प्रकृति द्वारा, जिसने सबसे पहले आपको आमंत्रित किया था—यह इतना भयानक क्यों है?
जैसे कोई आयोजक किसी अभिनेता के शो खत्म होने पर पर्दा गिरा देता है:
लेकिन मैं अभी तक सिर्फ तीन एक्ट ही कर पाया हूँ...!
हाँ। यह तीन अंकों का एक नाटक होगा, जिसकी लंबाई उस शक्ति द्वारा तय की जाएगी जिसने आपकी रचना का निर्देशन किया और अब आपके विघटन का भी। इनमें से किसी का भी निर्धारण आपके हाथ में नहीं था।
इसलिए गरिमा के साथ विदा हों—ठीक उसी गरिमा के साथ जो आपको दिखाई गई है।

नोट्स

1.1 मेरे दादा वेरस: वेरस (1)।
1.2 मेरे पिता: वेरस (2).
1.3 मेरी माँ: लुसिला।
1.4 मेरे परदादा: सेवेरस (1).
सार्वजनिक स्कूलों से बचने के लिए: रोमन अभिजात वर्ग आमतौर पर अपने बेटों को निजी शिक्षकों (अक्सर विशेष रूप से प्रशिक्षित घरेलू दासों) द्वारा शिक्षित करवाना पसंद करते थे, जिन्हें शुल्क लेकर सभी को पढ़ाने वाले पेशेवर स्कूल मास्टरों की तुलना में अधिक सुरक्षित और विश्वसनीय माना जाता था।
1.5 मेरे पहले शिक्षक: जिनका नाम नहीं बताया गया है और संभवतः वे एक गुलाम थे।
किसी भी पक्ष का समर्थन न करना: शाब्दिक रूप से, "न तो हरा होना और न ही नीला; न तो पर्मुलारियस (छोटी ढाल वाला ग्लेडिएटर) का समर्थन करना और न ही स्कुटेरियस (बड़ी ढाल रखने वाले ग्लेडिएटर) का।"
1.6 शिविर-बिस्तर और लबादा: तपस्वी जीवन शैली के प्रतीक। मार्कस की सोने की व्यवस्था का वर्णन हिस्टोरिया ऑगस्टा में मिलता है: "वह ज़मीन पर सोता था, और उसकी माँ को उसे चमड़े से बिछे पलंग पर सोने के लिए मनाना बहुत मुश्किल होता था।"
1.7 उसकी अपनी प्रति: यह स्पष्ट नहीं है कि यह एरियन के एपिक्टेटस के प्रवचनों को संदर्भित करता है या अप्रकाशित नोट्स के एक सेट को, शायद रस्टिकस द्वारा स्वयं लिया गया हो।

1.13 डोमिटियस और एथेनोडोटस: मार्कस जिस उपाख्यान का जिक्र कर रहे हैं वह अज्ञात है।
1.14 मेरा भाई: संभवतः वेरस और सेवेरस नामों के बीच भ्रम के आधार पर नकल करने वाले की गलती।
थ्रेसिया, हेलविडियस, कैटो: स्टोइक दर्शन के आदर्शों के रूप में इन तीनों हस्तियों के महत्व के लिए प्रस्तावना देखें।
1.16 मेरे दत्तक पिता: एंटोनिनस पायस। यहाँ दिया गया विवरण 6.30 में दिए गए संक्षिप्त मूल्यांकन का विकास और विस्तार प्रतीत होता है।
लड़कों के पीछे भागने पर रोक लगाना: यह एंटोनिनस के पूर्ववर्ती, हैड्रियन (2) की आलोचना के रूप में हो सकता है, जिसका युवक एंटिनोस के साथ प्रेम प्रसंग कुख्यात था। वैकल्पिक रूप से, यह समलैंगिकता पर कानूनी प्रतिबंधों (जो ग्रीक और रोमन उच्च वर्ग के समाज में आम था) या एंटोनिनस के स्वयं के संयम को संदर्भित कर सकता है।
वस्त्र... सीमा शुल्क अधिकारी की माफी: एंटोनिनस की विनम्रता के ये उदाहरण इतने संक्षिप्त और सांकेतिक हैं कि मार्कस के अलावा किसी और के लिए इन्हें समझना मुश्किल है।
जैसा कि वे सुकरात के बारे में कहते हैं: मार्कस ज़ेनोफ़ोन की एक समान टिप्पणी को याद कर रहे होंगे, मेमोरैबिलिया 1.3.14; प्लेटो के सिम्पोज़ियम (179c, 220a) में बिना किसी स्पष्ट प्रभाव के भारी मात्रा में शराब पीने की सुकरात की क्षमता का जश्न मनाया जाता है।
मैक्सिमस की बीमारी: मैक्सिमस के बारे में जानने के लिए व्यक्तियों की सूची देखें; उनकी बीमारी के बारे में कुछ भी ज्ञात नहीं है।

1.17 कोई: एंटोनिनस.
भाई का प्रकार: वेरस (3).
वे जिन सम्मानों की चाह रखते थे: मार्कस शायद हेरोडेस एटिकस और फ्रोंटो के बारे में सोच रहे थे, जिन्होंने 143 में, मार्कस के उत्तराधिकारी बनने के तुरंत बाद, कौंसल का पद संभाला था। संभवतः रस्टिकस के बारे में भी, जिन्होंने 162 में दूसरा कौंसल पद संभाला था।
मैंने कभी हाथ नहीं उठाया: घरेलू गुलामों को अक्सर उनके मालिकों के हाथों यौन शोषण का सामना करना पड़ता था।
और मेरी पत्नी है: फॉस्टिना।
कैएटा में: इटली के पश्चिमी तट पर स्थित एक बंदरगाह। ग्रीक पाठ में एक अस्पष्ट वाक्यांश जोड़ा गया है, जिसे कुछ विद्वान "भविष्यवाणी" के संदर्भ के रूप में व्याख्यायित करते हैं। “हमें मदद की ज़रूरत है…”: जाहिरा तौर पर यह एक उद्धरण है, लेकिन किसी भी मौजूदा रचना से नहीं लिया गया है।
2. ग्रैन नदी पर, क्वाडी जनजाति के बीच: यह उल्लेख पुस्तक 1 के अंत में मिलता है, लेकिन संभवतः यहीं पर लागू होता है। ग्रैन (या हरोन) आधुनिक स्लोवाकिया से बहने वाली डेन्यूब नदी की एक सहायक नदी है। क्वाडी, मोरावा नदी घाटी में रहने वाली एक सुएबियन जनजाति थी, जिसे 170 के दशक के आरंभिक मार्कोमैनिक युद्धों के दौरान पराजित किया गया था।
2.2 फेंक दो... अभी: कुछ संपादकों द्वारा इन शब्दों को हटा दिया जाता है या कहीं और स्थानांतरित कर दिया जाता है।
2.10 इच्छा से प्रेरित कर्म अधिक बुरे हैं: सख्ती से कहें तो, यह आकलन स्टोइक सिद्धांत के विपरीत है, जो मानता है कि गलत होने की

कोई श्रेणी नहीं होती; सभी गलत कार्य समान रूप से गलत होते हैं और एक को दूसरे से "बुरा" कहना अर्थहीन है।
2.13 “गहराई से अध्ययन करना. . .”: गीतकार पिंडर (frg. 282) की एक पंक्ति, जिसे प्लेटो, थेएटेटस 173e ने भी उद्धृत किया है।
3. कार्नंटम में: यह पुस्तक 2 के अंत में वर्णित है, लेकिन संभवतः पुस्तक 3 के आरंभ में इसका उल्लेख होना चाहिए। कार्नंटम डेन्यूब नदी पर स्थित एक किला था, जहाँ लेगियो XIV जेमिना का निवास था और यह ऊपरी पन्नोनिया के गवर्नर का मुख्यालय था। ऐसा माना जाता है कि मार्कस 172 और 173 में इस क्षेत्र में उपस्थित थे।
3.3 चालडियन: चालडियन (बेबिलोनियन) ज्योतिषियों के रूप में एक विशेष प्रतिष्ठा रखते थे।
डेमोक्रिटस: जाहिरा तौर पर यह एक अन्य पूर्व-सुकरात दार्शनिक, फेरेसिडेस के लिए एक त्रुटि है, जिनके बारे में कहा जाता है कि उन्हें कीड़ों ने खा लिया था। (डेमोक्रिटस का नाम अक्सर हेराक्लिटस के नाम के साथ जोड़ा जाता था, जो शायद मार्कस की इस चूक का कारण हो सकता है।)
सुकरात: सुकरात को मारने वाले "कीड़े-मकोड़े" वे एथेंसवासी थे जिन्होंने उन पर मुकदमा चलाया और उन्हें दोषी ठहराया।
3.6 जैसा कि सुकरात कहा करते थे: यह स्पष्ट नहीं है कि मार्कस किसी विशिष्ट अंश (शायद प्लेटो, फेडो 83 ए-बी) का उल्लेख कर रहे हैं या केवल सुकरात के सिद्धांत की सामान्य धारणा का।
3.14 आपकी संक्षिप्त टिप्पणियाँ: स्पष्ट रूप से मार्कस द्वारा स्वयं अपने उपयोग के लिए संकलित उपाख्यानों और/या उद्धरणों का संग्रह, जैसे कि मौजूदा मेडिटेशन्स के भाग।

3.15 उन्हें एहसास नहीं है...: इस प्रविष्टि (विशेष रूप से अंतिम वाक्यांश) का महत्व स्पष्ट नहीं है।
3.16 लोग जो < . . . > करते हैं: यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि पाठ में कुछ गायब है, शायद किसी रूढ़िवादी नकलची द्वारा जानबूझकर छोड़ दिया गया है।
4.3 सभी < . . . > को दूर भगाने के लिए: लुप्त शब्द "चिंता" जैसा कुछ होना चाहिए।
“दुनिया परिवर्तन के सिवा कुछ नहीं है…”: डेमोक्रिटस, पृष्ठ बी 115।
4.18 < . . . > विचलित न होना: प्रेषित पाठ में "अच्छा," "काला चरित्र," और "संदेह" शब्द शामिल हैं, लेकिन उनसे कोई सुसंगत अर्थ नहीं निकाला जा सकता है।
4.19 आप ताल से बाहर हैं... : इस वाक्य का पाठ गड़बड़ा गया है और अनुवाद तदनुसार अनिश्चित है।
4.23 कवि: अरिस्टोफेन्स frg. 112.
4.24 “यदि आप शांति चाहते हैं. . .”: डेमोक्रिटस frg. B 3.
4.30 एक दार्शनिक बिना वस्त्र के...: यदि पाठ सही है तो इसकी सटीक व्याख्या करना आसान नहीं है। यहाँ दिया गया अनुवाद (जो अधिकांश पिछले संस्करणों से भिन्न है) अर्थ के बारे में मेरा सर्वोत्तम अनुमान है, लेकिन यह निश्चित नहीं है।
4.33 कैमिल्लस, कैसो, वोलेसस, डेंटेटस: रोमन गणराज्य के नायक (व्यक्तियों की सूची देखें)। केवल कैमिल्लस ही प्रसिद्ध थे; अन्य को उनकी गुमनामी के कारण जानबूझकर चुना गया होगा। “अज्ञात, अनचाहा”: होमर, ओडिसी 1.242.
4.41 “आत्मा का एक छोटा सा अंश . . .”: एपिक्टेटस फ्रग. 26 (संभवतः प्रवचनों की खोई हुई पुस्तकों में से एक से)।

4.46 “जब पृथ्वी मर जाती है. . .”: हेराक्लिटस frg. B 76. “जिन्हें भुला दिया गया है…”: idem. frg. B 71.
“वे आपस में मतभेद रखते हैं. . .”: idem. frg. B 72.
“वे अजनबी पाते हैं. . .”: idem. frg. B 73.
“हमारे शब्द और कार्य. . .”: idem. frg. B 74.
4.48 हेलिके, पोम्पेई, हरक्यूलेनियम: हेलिके एक ग्रीक शहर था जो 373 ईसा पूर्व में भूकंप और सुनामी से नष्ट हो गया था। पोम्पेई और उसके पड़ोसी शहर हरक्यूलेनियम को 79 ईस्वी में माउंट वेसुवियस के विस्फोट से नष्ट कर दिया गया था।
4.49 ए यह दुर्भाग्यपूर्ण है: यह तर्कसंगत रूप से सुझाव दिया गया है कि यह प्रविष्टि एपिक्टेटस के प्रवचनों के एक खोए हुए खंड का उद्धरण है।
4.50 कैडिसियानस, फैबियस, जूलियन, लेपिडस: कैडिसियानस और लेपिडस (व्यक्तियों की सूची देखें) के संभावित अपवाद के साथ, इनमें से किसी भी व्यक्ति की पहचान नहीं की जा सकती है।
5.8 “चिकित्सक”: शाब्दिक रूप से, “एस्क्लेपियस”। उनके मंदिर में सोने वाले रोगियों को कभी-कभी देवता के स्वप्न दर्शन होते थे और उनसे उपचार के सुझाव प्राप्त होते थे। लेकिन यह नाम केवल एक मानव चिकित्सक को भी इंगित कर सकता है।
5.10 एक विकृत व्यक्ति: ग्रीक शब्द (जो 6.34 में भी प्रयुक्त है) समलैंगिक यौन संबंध में निष्क्रिय साथी के लिए एक अपमानजनक शब्द है; इसका कोई सटीक अंग्रेजी पर्याय नहीं है ("विकृत व्यक्ति," हालांकि बहुत व्यापक है, कम से कम इसका भाव सही है)। मार्कस संभवतः इसे एक सामान्य गाली के रूप में प्रयोग कर रहा है।

5.12 “इतनी सारी वस्तुएँ…”: कहावत: धनी व्यक्ति के पास “इतनी वस्तुएँ होती हैं कि उसके पास शौच करने की भी जगह नहीं होती।” यह कहावत कम से कम चौथी शताब्दी ईसा पूर्व के हास्य कवि मेनांडर जितनी पुरानी है, जिन्होंने अपने नाटक 'द अपेरिशन' के बचे हुए अंशों में इसका उल्लेख किया है।
5.29 यदि धुएँ से मुझे खांसी आती है: यह रूपक एपिक्टेटस, प्रवचन 1.25.18 से लिया गया है।
5.31 “गलत और अयोग्य. . .”: होमर, ओडिसी 4.690.
5.33 “पृथ्वी से चला गया. . .”: हेसियोड, वर्क्स एंड डेज़ 197. 5.36 घबराएं नहीं: इस पुस्तक का शेष भाग कुछ स्थानों पर अस्पष्ट है, संभवतः मूल पेपरस रोल के अंतिम भाग को आकस्मिक क्षति पहुँचने के कारण। मैंने पाठ को तीन अलग-अलग खंडों में विभाजित किया है, लेकिन मुझे इस बात का पूरा विश्वास नहीं है कि यह सही है।
उस बूढ़े आदमी की तरह: संदर्भ अस्पष्ट है। किसी गुमनाम त्रासदी का दृश्य?
6.13 ज़ेनोक्रेट्स पर क्रेट्स: इस संदर्भ का अर्थ अज्ञात है। 6.30 एंटोनिनस को अपना आदर्श मानें: इसके बाद का रेखाचित्र 1.16 पर लंबे चित्र का प्रारंभिक संस्करण प्रतीत होता है।
6.34 विकृत लोग: 5.10 नोट देखें।
6.42 “जो सोते हैं. . .”: हेराक्लिटस frg. B 75.
नाटक की बुरी पंक्ति: क्रिसीपस फ्रग. 1181 (= प्लूटार्क, स्टोइक आत्म-विरोधाभास पर 13 एफ.)। क्रिसीपस ने बुराई के अस्तित्व की तुलना एक कॉमेडी में जानबूझकर हास्यास्पद पंक्ति से की - जो अपने आप में बुरी है, लेकिन एक अच्छे नाटक का अनिवार्य हिस्सा है।

7.12 नोट: प्रेषित पाठ में “या” लिखा है, लेकिन यह शायद ही सही हो सकता है (3.5 की तुलना करें)।
7.15 सोने, पन्ना या बैंगनी रंग की तरह: एपिक्टेटस, प्रवचन 1.2.17-18 की तुलना करें: "आप स्वयं को वस्त्र में एक धागे के रूप में देखते हैं... लेकिन मैं बैंगनी धागा बनना चाहता हूँ, वह छोटा, चमकदार धागा जो दूसरों की सुंदरता को बढ़ाता है।"
7.24 “ . . . “ या अंत में निकाल दिया जाता है: मैंने एक छोटा वाक्यांश छोड़ दिया है जिससे कोई अर्थ निकालना असंभव है। 7.31a “. . . सब कुछ सापेक्ष है. . .”: डेमोक्रिटस के खंड B 9 का एक पुनर्कथन, जिसमें मिठास या कड़वाहट जैसे गुणों को अंतर्निहित के बजाय “सापेक्ष” या “पारंपरिक” कहा गया है (जो एक व्यक्ति को मीठा लगता है, वही दूसरे को कड़वा लग सकता है)। मार्कस स्पष्ट रूप से इस अवलोकन को स्टोइक सिद्धांत के अनुरूप मानते हैं कि “यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसे कैसे समझते हैं” (12.8), हालांकि वे स्वाभाविक रूप से परमाणुओं के बाद के संदर्भ को अस्वीकार करते हैं। अंतिम वाक्यांश पूरी तरह से विकृत है। 7.32 [मृत्यु पर]: इस और अगली दो प्रविष्टियों के शीर्षक संभवतः मार्कस के स्वयं के नहीं हैं, बल्कि बाद के पाठक द्वारा जोड़े गए हैं।
7.35 “यदि उसका मन भरा हुआ है. . .”: प्लेटो, रिपब्लिक 6.486 ए. 7.36 “राजत्व. . .”: एंटिस्टीन्स frg. 20b (एपिक्टेटस द्वारा भी उद्धृत, प्रवचन 4.6.20)।
7.38 “और हमें क्रोध क्यों महसूस करना चाहिए. . .”: यूरिपाइड्स, frg. 287 (खोए हुए बेलेरोफ़ोन से उद्धृत, 11.6 पर भी)।
7.39 “आप आनंद लाएँ. . .”: स्रोत अज्ञात; संभवतः किसी लुप्त महाकाव्य से।

7.40 “जीवन की कटाई के लिए. . .”: यूरिपाइड्स, frg. 757 (लुप्त हिप्सिपाइल से)।
7.41 “अगर मैं और मेरे दो बच्चे. . .”: यूरिपाइड्स, frg. 208 (खोई हुई एंटियोप से; 11.6 पर भी उद्धृत)।
7.42 “क्योंकि जो न्यायसंगत और अच्छा है. . .”: वही, खंड 918 (एक अज्ञात नाटक से)।
7.43 विलाप का कोई समूह नहीं: यह पूर्ववर्ती प्रविष्टियों की तरह एक उद्धरण हो सकता है, लेकिन यदि ऐसा है, तो हम इसके स्रोत को नहीं जानते हैं।
7.44 “तब एकमात्र उचित प्रतिक्रिया. . .”: प्लेटो, अपोलॉजी 28 बी. 7.45 “यह इस तरह है. . .”: वही, 28d.
7.46 “लेकिन, मेरे अच्छे दोस्त. . .”: प्लेटो, गोरगियास 512d. 7.48 [प्लेटो सही है]: इसके बाद का अंश प्लेटो के संरक्षित लेखन में किसी भी चीज़ से मेल नहीं खाता है, और ऐसा लगता है कि यह वाक्यांश बाद के पाठक द्वारा डाला गया था जिसने इसे उद्धरण समझ लिया था।
7.50 “पृथ्वी की संतान...”: यूरिपाइड्स, frg. 839 (लुप्त क्राइसिपस से).
7.51 “. . . भोजन और पेय के साथ. . .”: यूरिपाइड्स, सप्लीएंट्स 1110–1111.
7.51 ए “खुशी से काम करना. . .”: एक अज्ञात त्रासदी से।
7.63 “हमारी इच्छा के विरुद्ध. . .”: एपिक्टेटस, प्रवचन 1.28.4 (भी 2.22.37), प्लेटो, सोफिस्ट 228 सी की व्याख्या।
7.64 एपिकुरस ने क्या कहा: एपिकुरस फ्रग. 447.
7.66 ठंड में रात गुजारकर: यह उपाख्यान प्लेटो के संगोष्ठी
(220) में एल्सीबिएड्स द्वारा बताया गया है।

सलामिस का आदमी: एथेंस में "तीस अत्याचारियों" के संक्षिप्त शासनकाल के दौरान, सुकरात को लियोन नाम के एक व्यक्ति को गिरफ्तार करके शासन के साथ सहयोग करने का आदेश दिया गया था, लेकिन उन्होंने इनकार कर दिया; यह कहानी प्लेटो के अपोलॉजी (32 वीं शताब्दी) में बताई गई है।
“सड़कों पर अकड़कर घूमता था”: अरिस्टोफेन्स की कॉमेडी क्लाउड्स
(362) की एक पंक्ति, जो सुकरात का मज़ाक उड़ाती है।
8.25 सत्य... लुसिला: मार्कस के माता-पिता।
हैड्रियन: संभवतः यह सम्राट (हैड्रियन 2) के बजाय वक्ता (हैड्रियन 1) को संदर्भित करता है।
8.35 हमारे पास विभिन्न क्षमताएँ हैं...: यहाँ पाठ दूषित प्रतीत होता है और अनुवाद स्वाभाविक रूप से अनिश्चित है।
8.38 इसे स्पष्ट रूप से देखें: प्रविष्टि 38 और 39 का पाठ, अर्थ और अभिव्यक्ति अत्यंत अस्पष्ट है। पूर्व के संपादकों ने 38 की शुरुआत को 37 के अंत के रूप में छापा था, और "इसे स्पष्ट रूप से देखें—यदि आप देख सकते हैं" और "मेरे सर्वोत्तम अनुमान के अनुसार" वाक्यांशों को एक इकाई के रूप में लिया था, हालांकि परिणामी वाक्य का कोई सुसंगत अर्थ नहीं निकलता है। मैं जे. डैल्फेन का अनुसरण करते हुए इन्हें अलग करता हूँ।
8.39 “मेरी समझ के अनुसार…”: मैंने इस प्रविष्टि को उद्धरण चिह्नों में रखा है, क्योंकि इसके पहले वाक्यांश में कोष्ठक में “वह [या “कोई”] कहता है” लिखा है। यह मानकर चला जा रहा है कि वाक्यांश सही ढंग से व्यक्त किया गया है (इसकी व्याख्या करना निश्चित रूप से आसान नहीं है), और इसे पहले के भाग के बजाय बाद के भाग के साथ लिया जाना चाहिए, जो कि निश्चित नहीं है (पिछली टिप्पणी देखें)। हालाँकि, पूरी प्रविष्टि (एपिक्यूरियनों के

आनंद को सर्वोच्च अच्छाई मानने के दृष्टिकोण की एक अप्रत्यक्ष आलोचना) मुझे मार्कस की शैली की विशिष्ट नहीं लगती, और मुझे संदेह है कि वह वास्तव में किसी पूर्व लेखक को उद्धृत कर रहे होंगे।
8.41 “एक गोला. . .”: एम्पेडोकल्स फ्रग. बी27, 12.3 पर पूर्ण रूप में उद्धृत।
8.57 इसकी बीमों को उनका नाम मिलता है...: यह (गलत) व्युत्पत्ति प्राचीन व्युत्पत्ति का एक विशिष्ट उदाहरण है, एक विज्ञान जिसमें प्रारंभिक स्टोइक बहुत रुचि रखते थे।
9.2 "अगली सबसे अच्छी यात्रा": एक कहावत जिसका अर्थ है जब कोई नाव नहीं चला सकता तो चप्पू चलाना।
9.24 “अंडरवर्ल्ड में ओडीसियस”: यह ओडिसी की पुस्तक 11 का संदर्भ है, जिसमें ओडीसियस हेड्स में उतरता है और ट्रॉय में मारे गए अपने साथियों की आत्माओं से मिलता है।
9.29 फलेरम का डेमेट्रियस: यह सुझाव दिया गया है कि "फलेरम का" शब्द बाद के किसी पाठक द्वारा (गलती से) जोड़ा गया है, और मार्कस के मन में हेलेनिस्टिक सम्राट डेमेट्रियस पोलियोर्सेटस ("नगर-लुटेरा") था। लेकिन मूल पाठ पर संदेह करने का कोई कारण नहीं दिखता।
9.41 “मेरी बीमारी के दौरान. . .”: एपिकुरस frg. 191.
10.10 सरमाटियन: बर्बर जनजातियों में से एक जिनके साथ मार्कस ने अपने अंतिम दशक में लड़ाई लड़ी।
10.21 “धरती तड़प जानती है…”: यूरिपाइड्स frg. 898.
10.23 “भेड़बाड़े की बाड़ लगाना. . .”: प्लेटो, थेएटेटस 174d का एक सारांश, जिसमें हमें बताया गया है कि दार्शनिक एक राजा को इस तरह देखेगा जैसे कि बाद वाला एक विनम्र चरवाहा हो।

10.31 जब आप देखते हैं...: यहां उल्लिखित अधिकांश नाम मात्र संकेत मात्र हैं (उनकी पहचान के बारे में सर्वोत्तम अनुमान के लिए व्यक्तियों की सूची देखें), लेकिन मार्कस का मुद्दा व्यक्तियों के ज्ञान पर निर्भर नहीं करता है।
10.33 जैसे सिलेंडर नीचे लुढ़कता है: तुलना क्रिसीपस फ्रग. 1000 से ली गई है।
10.34 “. . . पत्ते जो हवा. . .”: होमर, इलियड 6.147 ff., एक बहुत प्रसिद्ध अंश।
11.3 [ईसाइयों की तरह]: यह व्याकरणिक रूप से त्रुटिपूर्ण वाक्यांश लगभग निश्चित रूप से किसी बाद के पाठक की टिप्पणी है; यह मानने का कोई कारण नहीं है कि मार्कस का यहाँ ईसाइयों से कोई संबंध था। (प्रस्तावना देखें।)
11.6 “ओ माउंट सिथेरॉन!”: सोफोक्लीज, ओडिपस द किंग 1391 (खुद को अंधा करने के बाद ओडिपस की पीड़ादायक चीख, उस पर्वत का आह्वान करते हुए जिस पर उसे बचपन में छोड़ दिया गया था।)
“अगर मैं और मेरे दो बच्चे. . .”: 7.41 पर देखें।
“और हमें गुस्सा क्यों आना चाहिए…?”: 7.38 पर देखें।
“जीवन की कटाई के लिए…”: 7.40 पर देखें।
अपोलो से 11.18: अक्सर नौ म्यूज़ की नेता के रूप में चित्रित किया जाता है।
11.22 शहर का चूहा: ईसप, दंतकथाएँ 297. संकेत का महत्व स्पष्ट नहीं है।
11.23 “बिस्तर के नीचे राक्षस”: प्लेटो, क्रिटो 46 सी और फेडो 77 ई; मार्कस संभवतः एपिक्टेटस, प्रवचन 2.1.14 पर आधारित है।

11.25 पेरडिक्कास का निमंत्रण: वास्तव में, जिस शासक ने सुकरात को अपने दरबार में आमंत्रित किया था, वह पेरडिक्कास का उत्तराधिकारी आर्केलॉस (413-399 में त्यागपत्र दिया) था। 11.26 यह सलाह: एपिकुरस frg. 210.
11.28 सुकरात तौलिए में लिपटे हुए: यह किस्सा संरक्षित नहीं है। 11.30 “क्योंकि तुम तो बस एक गुलाम हो…”: एक लुप्त त्रासदी से। मार्कस ने मूल वाक्य (“तुम्हें बोलने का अधिकार नहीं है”) के अर्थ को व्यापक दार्शनिक अर्थ में लेते हुए उसे तोड़-मरोड़ दिया है।
11.31 “पर मेरा हृदय आनंदित हुआ”: होमर, ओडिसी 9.413.
11.32 “और सद्गुण का उपहास करो…”: हेसियोड, वर्क्स एंड डेज़ 186, लेकिन “सद्गुण” मार्कस का प्रतिस्थापन है। हेसियोड ने “और उनका उपहास करो” का प्रयोग किया है, जो पूरी तरह से भिन्न संदर्भ में है।
11.33 मूर्खता अंजीर की अपेक्षा करना है: एपिक्टेटस, प्रवचन 3.24.86 का एक सारांश।
11.34 जैसे तुम अपने बेटे को चूमते हो: वही, 3.24.88.
11.36 “स्वतंत्र इच्छा की कोई चोरी नहीं. . .”: वही, 3.22.105 (पाठ में दिया गया श्रेय संभवतः बाद के पाठक द्वारा जोड़ा गया है जिसने उद्धरण को पहचाना)।
11.37 “हमें महारत हासिल करने की जरूरत है. . .”: वही, खंड 27. 11.38 “यह कोई बहस नहीं है. . .”: वही, खंड 28.
11.39 सुकरात: तुम क्या चाहते हो?: स्रोत अनिश्चित: शायद एपिक्टेटस के एक खोए हुए खंड से।
12.3 “आनंदित एक गोला. . .”: एम्पेडोकल्स फ्रग. बी 27 (8.41 पर भी उद्धृत)।

12.11a यह किससे बना है: पांडुलिपियों में 12 का भाग; मेरिक कैसाबोन द्वारा 11 में रखा गया। संभवतः एक अपूर्ण प्रविष्टि, संभवतः बाद में किसी द्वारा जोड़ा गया।
12.17 आपका इरादा < . . . > होना चाहिए: अध्याय 17 और 18 के बीच विभाजन अस्पष्ट है, और ऐसा लगता है कि कुछ पाठ खो गया है।
12.27 फैबियस कैटुलिनस एट अल.: अधिकांश संदर्भ अस्पष्ट हैं; उनके बारे में जो अनुमान लगाया जा सकता है, उसके लिए व्यक्तियों की सूची देखें।
12.34 वे लोग जिनकी एकमात्र नैतिकता... : एपिक्यूरियन।

व्यक्तियों की सूची

इस सूची में केवल उन्हीं व्यक्तियों को शामिल किया गया है जिनका नाम, संदर्भ या उद्धरण मेडिटेशन्स के मूल पाठ में दिया गया है।

एग्रीप्पा: रोमन सेनापति; ऑगस्टस का सलाहकार और करीबी सहयोगी, जिसकी बेटी से उसने विवाह किया था। (8.31)
एल्सीफ्रॉन: निश्चित रूप से पहचाना नहीं गया है, हालांकि संदर्भ से स्पष्ट है कि वह मार्कस का समकालीन रहा होगा। वह शायद वही एल्सीफ्रॉन हो जिसने वेश्याओं, मछुआरों आदि के काल्पनिक पत्रों का एक संग्रह लिखा था, या फिर मेएंडर नदी के किनारे बसे मैग्नेशिया का कोई दार्शनिक हो, जिसका उल्लेख तीसरी शताब्दी के पुरातत्वविद् एथेनियस ने दो बार किया है। (10.31)
अलेक्जेंडर (1) “साहित्यिक आलोचक”: सीरिया के कोटियायम का एक यूनानी, महान वक्ता एलियस एरिस्टाइड्स और मार्कस का शिक्षक। (1.10)
अलेक्जेंडर (2) “प्लेटोवादी”: एक साहित्यिक व्यक्तित्व, जिसे उसके प्रतिद्वंद्वियों ने उपहासपूर्वक अलेक्जेंडर पेलोप्लेटन (“प्ले-डोह प्लेटो”) कहा था। उन्होंने शाही सचिवालय के ग्रीक पक्ष के प्रमुख के रूप में कार्य किया। (1.12)
सिकंदर (3) “महान”: (356–323 ईसा पूर्व), मैसेडोन का शासक (336–
323) जिसने तैंतीस वर्ष की आयु में मरने से पहले निकट और मध्य पूर्व के अधिकांश भाग पर विजय प्राप्त की। उसका जीवन उपदेशकों

और वाक्पटुतावादियों का पसंदीदा विषय था। (3.3, 6.24, 8.3, 9.29, 10.27)
एंटीस्थीन्स: सुकरात का अनुयायी और सिनिक स्कूल का अग्रदूत (उद्धृत 7.36)।
एंटोनिनस: टाइटस ऑरेलियस एंटोनिनस पायस, रोमन सम्राट (138-161)। उन्होंने 138 में सोलह वर्ष की आयु में मार्कस को गोद लिया (1.16, 1.17, 4.33, 6.30, 8.25, 9.21, 10.27)। मार्कस स्वयं को भी इसी नाम से संदर्भित करता है (6.44)।
अपोलोनियस: चालसीडन के अपोलोनियस, स्टोइक दार्शनिक और मार्कस के शिक्षकों में से एक। (1.8, 1.17)
आर्किमिडीज: गणितज्ञ, वैज्ञानिक और अभियंता (लगभग 287-212 ईसा पूर्व) सिसिली के ग्रीक शहर सिरैक्यूज़ से, विशेष रूप से जलस्थैतिकी पर अपने काम के लिए जाने जाते हैं। (6.47)
आरियस: ऑगस्टस के दरबार में एक प्रमुख स्टोइक दार्शनिक। (8.31) अरिस्टोफेन्स: एथेंस के हास्य नाटककार (लगभग 455-386 ईसा पूर्व)। उनके लगभग चालीस हास्य नाटकों में से ग्यारह आज भी मौजूद हैं, जो कल्पनाशील कथानक, अश्लील संवाद, तीक्ष्ण राजनीतिक व्यंग्य और सुरुचिपूर्ण गायन गीतों से परिपूर्ण हैं। (उद्धृत 4.23, 7.66)
एस्क्लेपियस: चिकित्सा के यूनानी देवता। (6.43; 5.8 और टिप्पणी की तुलना करें)
एथेनोडोटस: एक स्टोइक दार्शनिक और फ्रोंटो के शिक्षक। (1.13) ऑगस्टस: (63 ईसा पूर्व – 14 ईस्वी)। जन्म: गायस ऑक्टेवियस, जूलियस सीज़र के परपोते और दत्तक पुत्र। सीज़र की हत्या के बाद उन्होंने सत्ता संभाली और 31 ईसा पूर्व में एक्टियम के युद्ध में सीज़र के लेफ्टिनेंट मार्कस एंटोनियस को हराकर रोमन

साम्राज्य के एकमात्र शासक बन गए। अपने लेफ्टिनेंट एग्रीप्पा और मेसेनास के माध्यम से उन्होंने प्रमुख नागरिक सुधारों और साहित्यिक एवं कलात्मक संरक्षण के सक्रिय कार्यक्रम को अंजाम दिया। (4.33, 8.5, 8.31)

बैचियस: प्लेटोनिक दार्शनिक। (1.6)
बेनेडिक्टा: अज्ञात, लेकिन वह और थियोडोटस संभवतः घरेलू दास थे। (1.17)
ब्रूटस: मार्कस जूनियस ब्रूटस (85-42 ईसा पूर्व), रोमन कुलीन और राजनीतिज्ञ, जिसने 44 ईसा पूर्व में जूलियस सीज़र की हत्या की साजिश का नेतृत्व किया और फिलिप्पी की लड़ाई में गणतंत्र की बहाली की उम्मीदें खत्म होने पर आत्महत्या कर ली। (1.14)

कैडिसियानस: संभवतः 120 और 130 के दशक में डेशिया के एक गवर्नर के समान। (4.50)
सीज़र: गैयस जूलियस सीज़र (100-44 ईसा पूर्व), रोमन राजनीतिज्ञ और सेनापति, जिन्होंने 49 ईसा पूर्व में रोम पर आक्रमण किया, जिससे पोम्पे और सीनेट के प्रति वफादार बलों के खिलाफ गृहयुद्ध छिड़ गया। फ़ार्सलिया की लड़ाई में रिपब्लिकन बलों की हार और पोम्पे की हत्या के बाद उन्हें आजीवन तानाशाह बना दिया गया, लेकिन 44 ईसा पूर्व में उनकी हत्या कर दी गई। (3.3, 8.3)
कैसो: अज्ञात, हालांकि स्पष्ट रूप से रिपब्लिकन इतिहास का एक व्यक्ति। (4.33)
कैमिल्लस: मार्कस फ्यूरियस कैमिल्लस, (संभवतः काल्पनिक) चौथी शताब्दी ईसा पूर्व का सेनापति जिसने रोम को तब बचाया जब उस पर आक्रमणकारी गॉल लोगों ने हमला किया था। (4.33)

कैटो (1): मार्कस पोर्सियस कैटो "बुजुर्ग", ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी में कौंसुल और सेंसर; कृषि पर एक जीवित कृति और एक लुप्त इतिहास के लेखक। वे रोमन नैतिक शुद्धता और कठोर सद्गुण के प्रतीक थे। (4.33)
कैटो (2): मार्कस पोर्सियस कैटो "द यंगर" (95-46 ईसा पूर्व), कैटो
(1) के परपोते, एक सीनेटर और गणतंत्र के उत्तरार्ध में एक प्रसिद्ध स्टोइक दार्शनिक थे। उन्होंने जूलियस सीज़र के विरुद्ध गणतंत्रवादी पक्ष से लड़ाई लड़ी और थाप्सस की लड़ाई के बाद आत्महत्या कर ली। कवि ल्यूकन के महाकाव्य "द सिविल वॉर" में उन्हें अमर कर दिया गया और वे अत्याचार के विरुद्ध स्टोइक प्रतिरोध के प्रतीक बन गए। (1.14)
कैटुलस: सिन्ना कैटुलस का नाम मैक्सिमस के साथ, हिस्टोरिया ऑगस्टा में मार्कस के एक स्टोइक गुरु के रूप में लिया गया है, लेकिन उनके बारे में और कुछ भी ज्ञात नहीं है। (1.13) सेक्रॉप्स: एथेंस के महान संस्थापक। (4.23)
सेलेर: वक्तृतावादी जिन्होंने मार्कस और लूसियस वेरस दोनों को पढ़ाया। (8.25)
चाब्रियास: स्पष्टतः हैड्रियन (2) का सहयोगी, डायोटिमस की तरह, लेकिन अन्यथा ज्ञात नहीं। (8.37)
चराक्स: संभवतः पेर्गमम का चराक्स, एक इतिहासकार जो अन्य स्रोतों से ज्ञात है कि दूसरी या तीसरी शताब्दी में सक्रिय था। (8.25)
क्रिसिपस: स्टोइक दार्शनिक (280-207 ईसा पूर्व), ज़ेनो और क्लेन्थेस के बाद इस विचारधारा के नेता बने। उनके लेखन में प्रारंभिक स्टोइकवाद के मूलभूत सिद्धांतों का प्रतिपादन किया गया। (6.42, 7.19)

क्लोथो: ग्रीक पौराणिक कथाओं की तीन भाग्य देवियों में से एक, जिनकी कल्पना मानव भाग्य को कातने या बुनने वाली के रूप में की जाती है। (4.34)
क्रेट्स: सनकी दार्शनिक (लगभग 365-285 ईसा पूर्व) और डायोजेन्स का शिष्य। (6.13)
क्रिटो: संभवतः चिकित्सक टाइटस स्टैटिलियस क्रिटो, जो ट्रोजन के शासनकाल में सक्रिय थे। (10.31)
क्रोएसस: छठी शताब्दी का लिडिया का राजा, जो अपने धन और शक्ति के लिए प्रसिद्ध था, जब तक कि उसका राज्य फारसियों के हाथों पराजित नहीं हो गया। (10.27)

डेमेटर: कृषि की यूनानी देवी। (6.43)
फलेरम का डेमेट्रियस (1): चौथी शताब्दी ईसा पूर्व का दार्शनिक, थियोफ्रास्टस का शिष्य और मैसेडोनियन शासन के अधीन एथेंस का गवर्नर। (9.29)
डेमेट्रियस (2) प्लेटोवादी: संभवतः डेमेट्रियस (1) नहीं, जो पेरिपेटेटिक स्कूल का अनुयायी था, प्लेटोवादी नहीं। वेस्पासियन द्वारा निर्वासित एक सिनिक दार्शनिक का भी सुझाव दिया गया है, लेकिन संदर्भ संभवतः किसी समकालीन व्यक्ति का है जो अब अज्ञात है। (8.25)
डेमोक्रिटस: पूर्व-सुकरात दार्शनिक (लगभग 460-370 ईसा पूर्व) परमाणुओं के सिद्धांत को विकसित करने के लिए सबसे प्रसिद्ध हैं, जिसे बाद में एपिक्यूरियन दार्शनिकों ने अपनाया। (3.3; उद्धृत 4.3, 4.24, 7.31a)
डेंटेटस: मैनियस क्यूरियस डेंटेटस, तीसरी शताब्दी ई.पू. रोमन जनरल. (4.33)

डायोजेन्स: यूनानी दार्शनिक (लगभग 400-325 ईसा पूर्व) और सिनिक विचारधारा के संस्थापक, जो अपने अत्यधिक तपस्वी जीवन शैली और सामाजिक रीति-रिवाजों के प्रति तिरस्कार के लिए जाने जाते थे। (8.3, 11.6)
डायोग्नेटस: मार्कस के चित्रकारी शिक्षक (हिस्टोरिया ऑगस्टा के अनुसार), हालाँकि प्रविष्टि से पता चलता है कि उन्होंने मार्कस के विकास में इससे कहीं अधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। (1.6)
डियोन: सिसिली का कुलीन व्यक्ति, प्लेटो का शिष्य, जिसने उसमें एक संभावित दार्शनिक-राजा देखा। (1.14)
डायोटिमस: स्पष्टतः हैड्रियन (2) का एक सहयोगी, जिसके बारे में अन्यथा कोई जानकारी नहीं है। (8.25, 8.37)
डोमिशियस: अज्ञात, शायद एथेनोडोटस का छात्र। (1.13)

एम्पेडोकल्स: पाँचवीं शताब्दी ईसा पूर्व के यूनानी दार्शनिक और कवि, जिन्होंने प्राकृतिक जगत को चार मूलभूत तत्वों के निरंतर मिश्रण और पृथक्करण का परिणाम माना। (उद्धृत 8.41, 12.3) एपिक्टेटस: स्टोइक दार्शनिक (लगभग 55-लगभग 135), फ्रिगिया के एक पूर्व दास, जो उत्तरकालीन स्टोइकवाद में सबसे प्रभावशाली व्यक्तियों में से एक थे। उनके व्याख्यानों और चर्चाओं का एक वृत्तांत (डिस्कोर्स) उनके शिष्य एरियन द्वारा प्रकाशित किया गया था, साथ ही एक संक्षिप्त संस्करण (एनचेरिडियन, या "हैंडबुक") भी प्रकाशित किया गया था। प्रस्तावना भी देखें। (1.7, 7.19; उद्धृत या व्याख्या 4.41, 5.29, 7.63, 11.33-34, 11.36-38; तुलना करें 4.49a और टिप्पणी)

एपिक्यूरस: यूनानी दार्शनिक (341-270 ईसा पूर्व) और दो महान हेलेनिस्टिक दार्शनिक प्रणालियों में से एक के संस्थापक। एपिक्यूरस के अनुयायियों ने सुख को जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य माना और दुनिया को परमाणुओं का एक यादृच्छिक समूह समझा, जो किसी दैवीय शक्ति द्वारा शासित नहीं था। (उद्धृत 7.64, 9.41; तुलना करें 11.26)
एपिटिन्चैनस: संभवतः हैड्रियन (2) का एक दास या मुक्त व्यक्ति। (8.25)
यूडेमन: संभवतः हैड्रियन के अधीन एक प्रमुख साहित्यिक अधिकारी के रूप में पहचाना जाना चाहिए (2)। (8.25)
यूडोक्सस: चौथी शताब्दी ईसा पूर्व में सक्रिय यूनानी गणितज्ञ और खगोलशास्त्री (6.47)
यूफ्रेट्स: संभवतः वह दार्शनिक जिसका उल्लेख प्लिनी द यंगर (पत्र 1.10) ने किया है और जो स्पष्ट रूप से हैड्रियन (2) के करीबी था, लेकिन वह गैलेन द्वारा उल्लिखित एक बाद का शाही अधिकारी भी हो सकता है। (10.31)
यूरिपाइड्स: एथेंस के नाटककार (480 ईसा पूर्व से 407/6 ईसा पूर्व); उनके लगभग बीस दुखद नाटक आज भी मौजूद हैं। उनके नाटक उनके जीवनकाल में विवादास्पद रहे, लेकिन बाद की शताब्दियों में वे यूनानी लेखकों में सबसे लोकप्रिय बन गए, जिसका श्रेय काफी हद तक उनके उद्धरणीय और सुगम लेखन शैली को जाता है। (उद्धृत 7.38, 7.40–42, 7.50–51, 11.6)
यूटीचेस: अज्ञात; सैटिरोन के साथ तुलना करने से हमें उसकी पहचान करने में मदद नहीं मिलती। (10.31)
यूटीचियन: निश्चित रूप से पहचाना नहीं गया है, जब तक कि यह नाम व्याकरणविद् यूटीचियस प्रोकुलस के लिए एक त्रुटि न हो। (10.31)

फैबियस: अज्ञात, संभवतः फैबियस कैटुलिनस के समान। (4.50) फैबियस कैटुलिनस: अज्ञात। संभवतः 4.50 के फैबियस के साथ पहचाना जा सकता है। (12.27)
फॉस्टिना: एंटोनिनस पायस की पत्नी (8.25)। मार्कस ने उनकी बेटी से भी शादी की, जिसका नाम भी फॉस्टिना था (1.17)।
फ्रोंटो: मार्कस कॉर्नेलियस फ्रोंटो (लगभग 95-लगभग 166), उत्तरी अफ्रीका के सिर्टा के एक वक्ता और मार्कस की शिक्षा में एक महत्वपूर्ण व्यक्ति। मार्कस को लिखे उनके पत्रों के अंश उन्नीसवीं शताब्दी के प्रारंभ में खोजी गई दो पांडुलिपियों में संरक्षित हैं। (1.11)

हैड्रियन (1): प्रख्यात वक्ता; सम्राट से कोई संबंध नहीं। (8.25) हैड्रियन (2): रोमन सम्राट (117-138), अपनी यात्राओं और सांस्कृतिक रुचियों के लिए प्रसिद्ध; एंटोनिनस को इस शर्त पर अपना उत्तराधिकारी बनाया कि वह मार्कस और लूसियस वेरस को अपना उत्तराधिकारी बनाए। (4.33, 8.5, 8.37, 10.27)
हेल्विडियस: हेल्विडियस प्रिस्कस (मृत्यु लगभग 75), थ्रेसिया पेटस के दामाद, को सम्राट वेस्पासियन के विरोध के लिए निर्वासित किया गया और बाद में मार डाला गया। (1.14) हेराक्लिटस: पूर्व-सुकरात दार्शनिक (लगभग 500 ईसा पूर्व सक्रिय) एफिसस शहर के निवासी थे, जो अपने गूढ़ और विरोधाभासी कथनों के लिए प्रसिद्ध थे। उन्होंने लोगो को एक ब्रह्मांडीय शक्ति के रूप में महिमामंडित किया और अग्नि को मूल तत्व के रूप में पहचाना, जिसका स्टोइक दर्शन पर गहरा प्रभाव पड़ा (परिचय भी देखें)। तीसरी शताब्दी ईस्वी के जीवनीकार डायोजेन्स लेर्टियस

के अनुसार, उनकी मृत्यु जलोदर रोग से हुई थी, जिसका इलाज उन्होंने गोबर में डुबकी लगाकर करने की कोशिश की थी; यह वृत्तांत लगभग निश्चित रूप से बाद की काल्पनिक कहानी है। (3.3, 6.47, 8.3; उद्धृत या व्याख्या 4.46, 6.42)
हिप्पार्कस: ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी का यूनानी खगोलशास्त्री। (6.47)
हिप्पोक्रेट्स: ईसा पूर्व पाँचवीं शताब्दी में सक्रिय यूनानी चिकित्सक; उनके नाम से विभिन्न चिकित्सा ग्रंथ संरक्षित हैं, साथ ही हिप्पोक्रेटिक शपथ भी, जो आज भी चिकित्सकों को दिलाई जाती है। (3.3)
हाइमेन: अज्ञात; सैटिरॉन से तुलना करने पर भी उसकी पहचान नहीं हो पाती। (10.31)

जूलियन: यह फ्रोंटो का मित्र क्लॉडियस जूलियनस हो सकता है, जो लगभग इसी समय एशिया का प्रोकौंसल था। (4.50)

लेपिडस: यह संभवतः वह रोमन कुलीन व्यक्ति हो सकता है जिसने कुछ समय के लिए मार्कस एंटोनियस और भावी सम्राट ऑगस्टस के साथ सत्ता साझा की थी, लेकिन संदर्भ से पता चलता है कि वह मार्कस का कोई पुराना समकालीन था। (4.50)
ल्यूसिला: मार्कस की माँ (मृत्यु 155/161)। (1.3, 1.17, 8.25, 9.21)
लुसियस लुपस: अज्ञात। (12.27)

मैकेनास: ऑगस्टस के सलाहकार और अनौपचारिक संस्कृति मंत्री; कवि वर्जिल और होरेस आदि के संरक्षक। (8.31)

मार्सियानस: अज्ञात दार्शनिक। (1.6)
मैक्सिमस: क्लॉडियस मैक्सिमस। 140 के दशक के आरंभ में रोमन कौंसुल। 150 के दशक के आरंभ में ऊपरी पैनोनिया के गवर्नर। उसी दशक के उत्तरार्ध में उन्होंने उत्तरी अफ्रीका पर शासन किया, जहाँ उन्होंने जादू-टोने के आरोप में उपन्यासकार अपुलियस के मुकदमे में न्यायाधीश के रूप में कार्य किया। (1.15, 1.16, 1.17, 8.25)
मेनिपस: सीरिया के गडारा से आया एक व्यंग्यपरक दार्शनिक (तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व के आरंभिक काल का)। वह लूसियन के कई व्यंग्यात्मक संवादों में एक पात्र के रूप में दिखाई देता है। (6.47)
मोनिमस: चौथी शताब्दी ईसा पूर्व। सनकी दार्शनिक और डायोजेनेस का शिष्य। (2.15)

नीरो: रोमन सम्राट (54-68); उसका नाम अत्याचार और क्रूरता का पर्याय बन गया था। (3.16)

उत्पत्ति: अज्ञात; संभवतः कोई शाही गुलाम या मुक्त व्यक्ति। (6.47)

पैंथिया: लुसियस वेरस की प्रेमिका, जिसका उल्लेख व्यंग्यकार लुसियन की कई रचनाओं में मिलता है। (8.37)
पेर्डिकस: मैसेडोन का राजा (लगभग 450-413 ईसा पूर्व)। (11.25) पेर्गमोस: स्पष्टतः लूसियस वेरस का सहयोगी, संभवतः एक दास या प्रेमी। (8.37)

फालारिस: छठी शताब्दी ईसा पूर्व सिसिली के एग्रीजेंटो का तानाशाह, अपनी क्रूरता के लिए कुख्यात। (3.16)
फिलिप: मैसेडोन का राजा (359-336 ईसा पूर्व) और सिकंदर महान का पिता। (9.29, 10.27)
फिलिस्टियन: अज्ञात, संभवतः एक शाही गुलाम या मुक्त व्यक्ति, हालांकि इस नाम का एक समकालीन मूक नाटककार भी ज्ञात है। (6.47) फोसियन: चौथी शताब्दी ईसा पूर्व के एथेंस के सेनापति और राजनेता। अंततः उन्हें राजद्रोह के आरोप में मृत्युदंड दिया गया, और कहा जाता है कि फांसी से पहले उन्होंने अपने बेटे से एथेनियंस को उन्हें दोषी ठहराने के लिए क्षमा मांगने का अनुरोध किया था। (11.13)
फोएबस: अज्ञात, संभवतः एक शाही गुलाम या मुक्त व्यक्ति। (6.47) प्लेटो: एथेंस के दार्शनिक (लगभग 429-347 ईसा पूर्व), सुकरात के शिष्य और दार्शनिक संवादों के लेखक, जिनमें सुकरात को उनके शिष्यों और अन्य समकालीन हस्तियों के साथ वाद-विवाद करते हुए दर्शाया गया है। इनमें से सबसे प्रसिद्ध शायद 'रिपब्लिक' है, जिसमें वे एक आदर्श समाज की कल्पना करते हैं। (7.48, 9.29, 10.23; उद्धृत 7.44-46)
पोम्पे: ग्नियस पोम्पेयस मैग्नस (106-48 ईसा पूर्व), रोमन राजनीतिज्ञ और सेनापति थे, जो 1960 के दशक में पूर्व में कई सफल अभियानों के बल पर सत्ता में आए। जूलियस सीज़र के साथ उनका संक्षिप्त राजनीतिक गठबंधन आपसी प्रतिद्वंद्विता और संदेह में बदल गया। जब 19 ईसा पूर्व में सीज़र के रोम पर आक्रमण से गृहयुद्ध छिड़ गया, तो पोम्पे ने सीनेट के प्रतिरोध का नेतृत्व किया। फ़ारसालस की लड़ाई में अपनी हार के बाद, वे मिस्र भाग गए, जहाँ उनकी हत्या कर दी गई। (3.3, 8.3; परिवार 8.31)

पाइथागोरस: ईसा पूर्व छठी शताब्दी के उत्तरार्ध के यूनानी गणितज्ञ, दार्शनिक और रहस्यवादी। उन्होंने दक्षिणी इटली में एक धार्मिक समुदाय की स्थापना की, जिसके सदस्य विशेष रूप से संगीत और ज्यामिति के प्रति अपनी भक्ति के लिए जाने जाते थे। (6.47; तुलना करें 11.27)

रस्टिकस: क्विंटस जूनियस रस्टिकस, जो 160 के दशक के मध्य में रोम के दो बार कौंसुल और नगर प्रमुख रहे। मार्कस पर उनके प्रभाव की पुष्टि हिस्टोरिया ऑगस्टा से होती है, हालांकि 1.17 में उनके उल्लेख से पता चलता है कि उनके रिश्ते में उतार-चढ़ाव थे। (1.7, 1.17)

सैटिरॉन: अज्ञात, हालांकि स्पष्ट रूप से मार्कस का समकालीन। (10.31)
स्किपियो: या तो पब्लियस कॉर्नेलियस स्किपियो अफ्रीकनस (लगभग 235-183 ईसा पूर्व), जिसने द्वितीय प्यूनिक युद्ध में हैनिबल को हराया था, या उसका दत्तक पोता, पब्लियस कॉर्नेलियस स्किपियो एमिलियनस (185/4-129 ईसा पूर्व), जिसने तृतीय प्यूनिक युद्ध में कार्थेज पर विजय प्राप्त की थी। (4.33)
दूसरी: मैक्सिमस की पत्नी। (8.25)
सेवेरस (1): लूसियस कैटिलियस सेवेरस, मार्कस के परदादा। (1.4) सेवरस (2): एशिया माइनर के पोम्पेओपोलिस से ग्नियस क्लॉडियस सेवरस अरेबियानस, 146 में कौंसुल; उनके बेटे (संभवतः 10.31 के सेवरस) ने मार्कस की बेटियों में से एक से शादी की। वह पेरिपेटेटिक स्कूल के अनुयायी थे, जिसकी विरासत अरस्तू से जुड़ी थी। (1.14)

सेक्स्टस: चेरोनिया का सेक्स्टस, स्टोइक दार्शनिक, मार्कस और लूसियस वेरस दोनों का शिक्षक, और महान जीवनीकार और पुरातत्वविद् प्लूटार्क का भतीजा। (1.9)
सिल्वानस: शायद लामिया सिल्वानस, मार्कस की दामाद। (10.31) सुकरात: एथेंस के दार्शनिक (469-399 ईसा पूर्व), प्लेटो के गुरु। उन्होंने अपना अधिकांश जीवन अपने गृह नगर में बिताया और स्पार्टा के विरुद्ध पेलोपोनेशियाई युद्ध में विशिष्ट सेवाएँ दीं। यद्यपि वे 404 ईसा पूर्व में एथेंस की पराजय के बाद शासन करने वाले अभिजात वर्ग के कई सदस्यों से जुड़े थे, फिर भी उन्होंने उनके अत्याचारों में भाग लेने से इनकार कर दिया। लोकतंत्र की बहाली के बाद एथेंसवासियों ने उन पर अधर्म का आरोप लगाकर उन्हें फाँसी दे दी; प्लेटो के अपोलॉजी में उनके द्वारा मुकदमे में दिए गए भाषण का उल्लेख है। (1.16, 3.3, 3.6, 6.47, 7.19, 7.66, 8.3, 11.23, 11.25, 11.28, 11.39)
सुकरात: अज्ञात; सैटिरॉन से तुलना करने पर भी उसकी पहचान नहीं हो पाती। (10.31)
स्टर्टिनियस: निश्चित रूप से पहचान नहीं हो पाई है। टैसिटस ने टिबेरियस के शासनकाल में इस नाम के एक सेना अधिकारी का उल्लेख किया है। लेकिन बाये (नेपल्स की खाड़ी पर स्थित एक रोमन रिसॉर्ट) के संदर्भ से एक पीढ़ी बाद के एक अधिक संभावित उम्मीदवार का संकेत मिलता है: धनी नेपोलिटन चिकित्सक क्विंटस स्टर्टिनियस, जिसका उल्लेख प्लिनी द एल्डर (नेचुरल हिस्ट्री 29.7) ने किया है। (12.27)

टांडासिस: एक दार्शनिक जिसका उल्लेख मार्शियनस के साथ किया गया है; इनमें से किसी के बारे में और कोई जानकारी नहीं है। कुछ

लोगों का मानना है कि अन्य स्रोतों में मार्कस के शिक्षकों में सूचीबद्ध बेसिलिड्स के लिए लिपिक की गलती हो सकती है। (1.6) टेलाउजेस: जाहिरा तौर पर सुकरात का एक छोटा शिष्य, जब तक कि यह संदर्भ पाइथागोरस के इसी नाम के पुत्र के बारे में न हो। (7.66) थियोडोटस: अज्ञात, लेकिन वह और बेनेडिक्टा संभवतः घरेलू दास थे। (1.17)
थियोफ्रास्टस: दार्शनिक (लगभग 371-लगभग 287 ईसा पूर्व) जिन्होंने पेरिपेटेटिक स्कूल के प्रमुख के रूप में अरस्तू का स्थान लिया। (2.10)
थ्रेसिया: पब्लियस क्लोदियस थ्रेसिया पेटस (मृत्यु 66), रोमन कुलीन (56 में कौंसुल) और हेलविडियस प्रिस्कस के ससुर। नीरो के शासन के प्रति उनका विरोध (जिसके द्वारा उन्हें अंततः आत्महत्या करने के लिए मजबूर किया गया था) स्टोइक दर्शन और विशेष रूप से युवा कैटो (2) के उदाहरण से प्रेरित था, जिनकी उन्होंने जीवनी लिखी थी। (1.14)
टिबेरियस: रोमन सम्राट (14-37) जिसने ऑगस्टस का स्थान लिया। अपने शासनकाल के अंतिम समय में वह कैप्री द्वीप पर स्थित एक निजी संपत्ति में चले गए; वहाँ उनके कथित दुराचारों का वर्णन सुएटोनियस द्वारा लिखित उनकी जीवनी में मिलता है। (12.27) ट्रोजन: मार्कस उल्पियस ट्रैयनस, रोमन जनरल और सम्राट (98-117)। (4.32)
ट्रोपेओफोरस: संभवतः पेरिनथस के एक शिलालेख में उल्लिखित एक समकालीन सीनेटर। (10.31)

वेलियस रूफस: फ्रोंटो के पत्रों में से एक का प्राप्तकर्ता, लेकिन अन्यथा अज्ञात। (12.27)

वेरस (1): मार्कस एनियस वेरस (मृत्यु 138), मार्कस के दादा। वे तीन बार कौंसुल रहे (अंतिम दो बार 121 और 126 में); उन्होंने इसी समय के आसपास रोम के नगर प्रमुख के रूप में भी कार्य किया। अपनी पत्नी की मृत्यु के बाद उन्होंने स्पष्ट रूप से एक रखैल रखी जिसने मार्कस के पालन-पोषण में सहायता की। (1.1, 1.17, 9.21) वेरस (2): मार्कस एनियस वेरस, मार्कस के पिता और ल्यूसिला के पति। उनकी मृत्यु 130 और 135 के बीच किसी समय हुई। (1.2, 8.25) वेरस (3): लुसियस ऑरेलियस वेरस (130-169), हैड्रियन (2) के भावी उत्तराधिकारी लुसियस एलियस के पुत्र। मूल रूप से लुसियस सेयोनियस कमोडस नाम के इस व्यक्ति को एंटोनिनस पायस ने मार्कस के साथ गोद लिया था और एंटोनिनस की मृत्यु के बाद वह मार्कस के साथ सह-सम्राट बन गया। उसे पार्थियन युद्ध का संचालन सौंपा गया था और रोम लौटते समय अचानक मृत्यु से पहले उसने मार्कस के साथ उत्तरी सीमा पर अभियान चलाया था। (1.17, 8.37)
वेस्पासियन: रोमन सम्राट (69-79)। उनके शासनकाल में नीरो की मृत्यु के बाद हुए सत्ता संघर्ष के बाद स्थिरता का दौर आया, लेकिन उनका सीनेट वर्ग के कुछ सदस्यों, विशेष रूप से स्टोइक हेल्विडियस प्रिस्कस के साथ संघर्ष हुआ। (4.32)
वोलेसस: वैलेरियस वंश का पारंपरिक उपनाम, जिसने प्रारंभिक ऐतिहासिक वृत्तांतों में कई प्रमुख हस्तियों को जन्म दिया। मार्कस किस वोलेसस की बात कर रहे हैं, यह अनिश्चित है। (4.33)

ज़ैंथिप्पे: सुकरात की पत्नी और कहावत के अनुसार एक झगड़ालू औरत। (11.28)
ज़ेनोक्रेट्स: चौथी शताब्दी ईसा पूर्व के अंत में प्लेटोनिक दार्शनिक और अकादमी के प्रमुख (6.13)

□□□□□□□□□□: □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ (10.31)

□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□; □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ "□□□□□□" □□ "□□□□□□□□" □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ (4.23, 5.7, 5.8, 11.8)

***** □□□□□□□ *****

sjeet

[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

2002 आधुनिक पुस्तकालय संस्करण

प्रस्तावना और टिप्पणियाँ कॉपीराइट © 2002 ग्रेगरी हेज़ द्वारा

अंतर्राष्ट्रीय और पैन-अमेरिकन कॉपीराइट समझौतों के तहत सभी अधिकार सुरक्षित हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में इसका प्रकाशन रैंडम हाउस, इंक., न्यूयॉर्क के एक प्रभाग मॉडर्न लाइब्रेरी द्वारा और साथ ही कनाडा में रैंडम हाउस ऑफ कनाडा लिमिटेड, टोरंटो द्वारा किया गया है।

मॉडर्न लाइब्रेरी और टॉर्चबियरर डिज़ाइन, रैंडम हाउस, इंक. के पंजीकृत ट्रेडमार्क हैं।

लाइब्रेरी ऑफ कांग्रेस कैटलॉगिंग-इन-पब्लिकेशन डेटा
मार्कस ऑरेलियस, रोम के सम्राट, 121-180।
[ध्यान। अंग्रेज़ी]
मेडिटेशन्स / मार्कस ऑरेलियस; ग्रेगरी हेज़ द्वारा अनुवादित और परिचय सहित।
पी. सेमी.
ई-आईएसबीएन 1-58836-173-X
1. नीतिशास्त्र। 2. स्टोइक दर्शन। 3. जीवन। I. हेज़, ग्रेगरी। II. शीर्षक। बी580.एच 3 एम 3713 2002
188—dc21 2001057947

मॉडर्न लाइब्रेरी की वेबसाइट का पता: www.modernlibrary.com

v1.0

इस शीर्षक के बारे में

यह ईबुक ओवरड्राइव, इंक. द्वारा निर्मित रीडरवर्क्स™ पब्लिशर प्रीव्यू का उपयोग करके बनाई गई थी।

रीडरवर्क्स के बारे में अधिक जानकारी के लिए, हमारी वेबसाइट "www.readerworks.com" पर जाएं।